# MAYO CLINIC

# كتاب السعادة

## Handbook for Happiness



رئيس التحرير

**د. أميت سوود**




الدار العربية للعلوم ناشرون
Arab Scientific Publishers, Inc.

مـايـو كلينـك



# كتاب السعاد

**Handbook for Happiness**

مايـو كلينـك

# MAYO CLINIC

# كتاب السعاد

**Handbook for Happiness**

**د. أميت سوود**

بروفسور في الطب

مايو كلينك، روشيستر، مينيسوتا

**ترجمة**
**غيلدا عساف**


الدار العربية للعلوم ناشرون ش.م.ل
Arab Scientific Publishers, Inc. S.A.L

يتضمن هذا الكتاب ترجمة الأصل الإنكليزي

**Handbook for Happiness**

**A 4-Step Plan for Resilient Living**

حقوق الترجمة العربية مرخّص بها قانونياً من الناشر

Mayo Clinic Health Information

Rochester, Minnesota 55905

Authorized Translation from English Language Edition



**الطبعة الأولى: أيار/مايو 2018 م - 1439 هـ**

**ردمك 978-614-02-3495-6**

توزيع

الدار العربية للعلوم ناشرون ش.م.ل
Arab Scientific Publishers, Inc. SAL

facebook.com/ASPArabic
twitter.com/ASPArabic
www.aspbooks.com
asparabic

عين التينة، شارع المفتي توفيق خالد، بناية الريم
هاتف: 786233 – 785108 – 785107 (1-961+)
ص.ب: 5574-13 شوران – بيروت 2050-1102 – لبنان
فاكس: 786230 (1-961+) – البريد الإلكتروني: asp@asp.com.lb
الموقع على شبكة الإنترنت: http://www.asp.com.lb



تصميم الغلاف: علي القهوجي

التنضيد وفرز الألوان: أبجد غرافيكس، بيروت - هاتف 785107 (9611+)

الطباعة: **مطابع الدار العربية للعلوم**، بيروت - هاتف 786233 (9611+)

**عن مايو كلينك**

نشأت مايو كلينك بفضل جهود الطبيب الرائد وليام ورال مايو، وشراكة ولديه، وليام جونيور وشارلز هـ. مايو، في أوائل القرن العشرين. ونظراً لكثافة الطلب عليهما في الطب الجراحي في روشستر، ماينسوتا، دعا الأخوان مايو أطباء آخرين للانضمام إليهما، وأسسا بذلك أول مجموعة خاصة لممارسة الطب. واليوم، تتضافر جهود أكثر من 2000 طبيب وعالم إلى مايو كلينك في مواقعها الثلاثة الرئيسية في روشستر، ماينسوتا، وجاكسونفيل، فلوريدا، وسكوتسدال، أريزونا، وهي تسعى إلى توفير تشخيصات شاملة، وأجوبة دقيقة وعلاجات فعالة.

وبفضل هذا العمق في المعلومات والتجربة والخبرة، تحتل مايو كلينك موقعاً لا مثيل له كمصدر للمعلومات الصحية. ومنذ العام 1983، بدأت مايو كلينك بنشر معلومات صحية موثوقة لملايين المستهلكين عبر نشرات إخبارية وكتب وخدمات عبر الشبكة، حصدت العديد من الجوائز. وتستخدم عائدات النشر لدعم برامج مايو كلينك، بما في ذلك الارشاد والأبحاث الطبية.

## Editorial Staff طاقم التحرير

## تمهيد

نشأت في منزل تبلغ مساحته 400 قدم مربعة في حي معدم يعود لإحدى مدن وسط الهند. لم تكن الأمور الأكاديمية تستهويني، وما من شك لديّ أنني لو تُركتُ لأقرر مستقبلي بنفسي لانتهى بي المطاف أبيع الطماطم عند ناصية الطريق. لكنني كنت محظوظاً بما فيه الكفاية لأولد لأبوين يقدران إلى أبعد الحدود التربية وحصول الأبناء على تعليم عالٍ. ويعود الفضل إلى حبهما العظيم وحثّي على الدراسة وإرشادي بالكلمة الحسنة وفي بعض الأحيان ببعض الصفعات التأديبية، أن كنتُ من عداد طلاب كلية الطب في خريف العام 1984.

في تلك السنة ضربت المأساة بلدتي بوبال في الهند. فقد حصل تسرب كيميائي منتصف ذات ليلة أزهق أرواح الآلاف وتسبب بإعاقة آلاف آخرين. بعد يومين من التسرب كنت أمام باب المستشفى، كطبيب مبتدئ متدرب، وقتها لم أستطع تقديم الكثير من المساعدة، لكن التجربة هزتني من الصميم وصقلتني في الوقت عينه. في الأسابيع القليلة التالية، شهدتُ قصصاً أخرى عن المعاناة والنجاة أكثر مما يشهده معظم الناس في كامل حياتهم.

لم تكن السنوات القليلة التالية مختلفة كثيراً. بالرغم من القدرة المذهلة على التكيف التي تملكها الروح البشرية، انتشر على نطاق واسع سوء التغذية والعدوى التي يعززها نقص الموارد، وهي لا تزال منتشرة في مناطق متعددة من العالم حتى يومنا هذا. عندما أتيت إلى الولايات المتحدة سنة 1995 بعد عشر سنوات من التدريب الطبي، اعتقدت أني آتٍ إلى أرض ديزني في هذا العالم. توقعت أن أرى كل شخص هنا سعيداً وراضياً وهادئاً.

لكن الحقيقة، كما يمكنكم أن تتخيلوا، لم تطابق توقعاتي. لقد صُدمت بمقدار التوتر والمعاناة اللذين شهدتهما ولم يكن الأمر مقتصراً على ذوي الدخل المنخفض، أو الأحياء الداخلية للمدن، حيث أمضيت أول سنتين، بل رأيت النمط نفسه في كل مكان ذهبت إليه. لقد صعقتني الإحصاءات؛ أكثر من ثلاثين ألف شخص ينتحرون سنوياً. تسعة بالمئة من الفتيات المراهقات حوامل. عشرة

بالمئة من البالغين يعانون من الاكتئاب. وتزدحم السجون بما نسبته واحد بالمئة من البالغين. ويشكّل التوتر الاهتمام الأول لكبار العاملين في المجال الصحي. لا بد أن هناك شيئاً ما مريباً بكل تأكيد.

لم تكن الأوصاف مثل "الموسوس" و"مُضيّع الوقت" تعجبني، تلك الأوصاف التي نلصقها بمرضى يعانون من ألم مزمن، مع أن صورة الرنين المغناطيسي تظهرهم أصحاء أو يتحدثون عن لعنة، ولكن تلك اللعنة ما من تشخيص طبي لها. في النهاية، لا أحد يرغب بالتوتر والاكتئاب بمحض إرادته.

طرحت عدة أسئلة لم يكن لأي منها جواب. ما الذي يواجهه أولئك المرضى؟ لماذا لا يحصل الشفاء هنا؟ هذه الأسئلة قادت إلى أخرى أكثر عمقاً حول الحالة البشرية، الأمر الذي قادني للتساؤل، لماذا تعتبر السعادة أمراً بعيد المنال؟

البحث عن أجوبة قادني إلى مسيرة قابلت فيها المئات من العلماء والفلاسفة والمتنورين الروحيين، وقرأت آلاف صفحات البحوث والكتب، وتعلمت من عشرات آلاف المرضى والطلاب خلال أكثر من عقدين. وشُغفت بإيجاد طريق لتخفيض مستوى معاناة العقول عند الناس في القرن الحادي والعشرين، وبدأ هذا الشغف يأخذ شكلاً له ولو ببطء.

لقد لاحظت أن معظم ما يعاني منه الإنسان لا ذنب له فيه. فتصميم أدمغتنا وعملها يولّد الضغط النفسي، فالدماغ يعمل بمثابة آلة ذات موهبة عالية في إيجاد الأخطاء. الأفكار والعواطف التي نولّدها على مدار الساعة تسعى لتأمين أمننا الشخصي، أما السعادة فغالباً ما نتجاوزها باعتبارها هدفاً ثانوياً.

تعلمت حول الانتباه المشتت وهو نمط أدمغتنا الافتراضي، فنحن نمضي نصف يومنا وأدمغتنا مركّزة بشكل مفرط على الأخطار والعيوب، كذلك تعلمت أن العقل البشري مضطرب بشكل جوهري ومحرج، وتعلمت أن المخيلة، أداتنا الأكثر قوة، تحبسنا في قوقعة من "ماذا لو" لا حصر لها، الأمر الذي يأسرنا في اجترار متعب، ويجعلنا نقلق ونفكر بالكوارث، وأدركت أنه بسبب ميل عقولنا لاستبعاد الخير، لم تعد معظم متع الحياة بعد فترة تجلب المتعة لنا، وتفشل في تأمين سعادة مستمرة. لقد ساعدني كل ما عرفته على الوصول إلى استنتاج مهم: قد يجلب لي السعي وراء الامتنان والتعاطف سعادة أكبر من السعي وراء السعادة ذاتها.

بنظرة معمقة جيدة نحو الأعمال الداخلية للدماغ، بدأت أفكر في الحلول. أولاً، قمت بتنقية رأسي من كل العقائد والمعتقدات وأوجه التحيز التي كنت أحملها لسنوات عدة. ثم اكتشفت مناهج بدت عقلانية وكانت مبنية على فهمي المؤسَّس حديثاً. بدأت أطبق هذه الأفكار في الممارسات العيادية، وكانت النتائج متواضعة في البداية. وبينما نما فهمي وممارستي الشخصية ونضجت مهارات تواصلي أصبحت النتائج أكثر اتساقاً، واستثنائية في بعض الأحيان. مع ازدياد الممارسة والتشجيع الذي قدّمه لي العديد من المرضى والزملاء، قررت أن أكتب هذا الكتاب، وأضع كل شيء في مكان واحد.

أثناء تطويري برنامج القدرة على التكيف وكتابة هذا الكتاب، وازنت بين سبعة جوانب رئيسية، أعتقد أن لها أهمية بالغة في نجاح هذا البرنامج.

1. **علمي**. تساهم عدة اختصاصات علمية في هذا البرنامج ولاسيما علما الأعصاب والنفس. بالإضافة إلى أن عدة دراسات بحثية أظهرت أن البرنامج بشكل عام يعمل على تخفيض مستويات التوتر والقلق، ويحسن من التكيف مع الحياة ويرفع من مستوى السعادة.

2. **مبني على المهارات**. تلخص عناصر هذا البرنامج نفسها بكونها مجموعة من المهارات التي ستوجهون لممارستها خطوة خطوة، فهذا الكتاب يقدم حلولاً عملية.

3. **بسيط**. إن المهارات مصممة لتناسب حياة كثيرة المشاغل، وبالرغم من ذلك فهي مهارات بسيطة، لأنني واثق أنها كلما كانت أبسط يزداد احتمال ممارستها.

4. **قابل للقياس**. ليس عليكم أن تأخذوا أسبوعين إجازة لتعزلوا أنفسكم في هروب صامت لكي تتمكنوا من إتقان هذا البرنامج. في الممارسة العيادية، نعلّم أنا وزملائي المهارات الأساسية في حوالي ستين إلى تسعين دقيقة.

5. **بنية هيكلية سليمة**. تتكامل المهارات الفردية ويدعم بعضها بعضاً بحيث يصبح الكل أعظم من مجموع أجزائه. على سبيل المثال، يؤدي برنامج مبني على التعاطف وحده إلى إرهاق وملل من التعاطف، إلا إذا كان مدعوماً بالامتنان والقبول والمعنى.

بشكل مشابه، إن المغفرة جبل منحدر يصعب تسلقه بدون دعم من الامتنان والتعاطف والقبول.

6. **علماني**. إن المهارات لا تنبثق من نظام عقائد إيمانية معين ولا تشكّل انحيازاً أو انعكاساً لأي منظومة عقائد دينية. يجب أن تظهر المهارات بشكلٍ متساوٍ أمام الناس الذين يعدون أنفسهم روحانيين لكن غير متدينين، والملحدين، والذين يملكون إيماناً محدداً.

7. **متلائم مع نمط حياة القرن الحادي والعشرين**. أعتقد أن عقولنا تعمل بشكل أسرع ونحن أكثر انشغالاً اليوم من أولئك الناس الذين كانوا يعيشون منذ ألفين أو ثلاثة آلاف سنة مضت. إذا طلبنا من شخص عادي أن يأخذ ساعة إضافية ليتأمل، أظن أن هذا الطلب سيُعتبر غير عمليّ. ولكن مهارات هذا البرنامج يمكنها أن تضيف ساعات إلى يومك بدلاً من أن تكلفك المزيد من الوقت. بالإضافة إلى ما تقدم وجدنا أن المهارات المقدمة تتجاوب مع النظرة العالمية لمعظم الناس الذين قاموا بتنفيذ هذا التدريب.

يشركك هذا الكتاب بشكل مباشر أكثر في البرنامج الموصوف في الكتاب (دليل مايو العيادي لحياة خالية من التوتر). إن البرنامج الآنف الذكر فيه شرح متكامل لقاعدة البرنامج الفلسفية والعلمية، بينما يجزئ هذا الدليل البرنامج إلى طريقة مبنية على أربع خطوات. إن هذا الكتاب يعتبر برنامجاً بسيطاً لن يأخذ كثيراً من وقتك، بما أنه يعي تعقيد هذه المواضيع وانشغالات حياتك اليومية.

عندما تتصفح هذا الكتاب ستجد رموز وجوه مبتسمة ☺. يَتْبَع كل رمز ممارسة محددة يمكنها أن تزيد من سعادتك. جرّبوا قليلاً من هذه الممارسات بينما تقرأون هذا الكتاب.

إن هذه الطريقة تُعلّم شخصياً أو عبر شبكة الإنترنت. تُدرّس الدورة الشخصية بشكل إفرادي أو في مجموعات بصيغتين أساسيتين: صيغة مختصرة تُدعى (برنامج إدارة الضغوط والتدريب على التكيف) أو برنامج SMART، وصيغة مطولة تدعى (دورة التحوّل). لدى برنامج SMART ثلاثة أنماط: ستون إلى تسعين دقيقة، أو نصف يوم، أو يوم كامل. تُدرَّس دورة التحوّل

الكاملة في جلسات مجموعات على مدى يومين، وتستمر التعليمات عبر جلسات عن بعد وعبر وسائل تواصل أخرى لمدة ستة شهور إضافية. أما برنامج التعليم عبر الإنترنت فيتضمن 12 نمطاً لدورات (عشْ متكيفاً) مع فيديوهات ومسائل وتمارين تدريبية وبرامج أقصر واقتباسات ومدونات وتغريدات ومواد اخرى. اطّلعْ على المزيد من المعلومات حول هذه البرامج على www.stressfree.org.

بعد عقود من الدراسة والعمل مع عشرات آلاف المرضى، أعتقد أن هذا الكتاب يحدد طريقة فعّالة وعملية للسعادة والصحة الجيدة، والتي تتلاءم جيداً مع نمط حياة القرن الحادي والعشرين. تظهر الممارسة العيادية والعديد من الأبحاث أن هذه الطريقة تقلل من التوتر والقلق وتعزز التكيف والسعادة. ما من شيء سيجعلني أكثر سعادة من مساعدتكم على إيجاد سعادة أعظم. أنا وزملائي في مايو كلينك نشعر أننا محظوظون وممتنون أنكم اخترتم أن تشاركونا في طريقكم إلى أقصى حد من الصحة الجيدة.

أتمنى لكم الخير.

أميت

# القسم الأول
# جهّز عقلك

## خفّفوا من حمولتكم

اسمحوا لي أن أبدأ بسؤال سخيف، بالحقيقة سؤال سخيف جداً.

لنقل إنني مسافر إلى أدنبره في إجازة لعشرة أيام. ما الذي عليّ أن أفعله بحقائبي؟ اختاروا أفضل إجابة.

- □ لا آخذ أي حقائب.
- □ أحمل الحقائب على رأسي.
- □ أقوم بإرسال الحقائب عبر الشحن.

إني على ثقة أنكم اخترتم الخيار الثالث، "أقوم بإرسال حقائبي عبر الشحن". لأن خيار "لا آخذ أية حقائب" ليس خياراً سليماً، إلا إذا كنت أنافس في إحدى مسابقات "النجاة". أما في عطلة عائلية، فإن الأمر على العكس تماماً، فإذا رأيتم أمتعتنا، ستقولون إننا ننقل مكان سكننا ولسنا في عطلة.

إن الخيار الثاني "أحمل الحقائب على رأسي" ليس خياراً منطقياً أيضاً، بل هو خيار غبي.

إذاً، ما العبرة هنا؟ إلى المبتدئين، ما رأيكم بهذه الفكرة: عندما تسافرون، لا تقوموا بحمل حقائبكم على رؤوسكم، بل قوموا بشحنها.

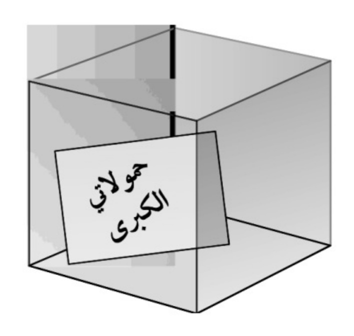
أظن أن هذا يبدو واضحاً جداً. دعوني أقدّم وجهة نظر أخرى، وهذه المرة، سأقوم بصياغة سؤال: إذا لم نكن نحمل حملاً مادياً إضافياً على رأسنا، فلماذا نسمح لعقولنا أن تحمل حملاً عاطفياً إضافياًفي رؤوسنا؟

تحمل العقول أحمالاً ثقيلة من الماضي والمستقبل مع أنها ليست مضطرة لذلك. إن هذه الأحمال الإضافية تسبب الضغط والقلق والتعاسة. لنرَ إن كنا نستطيع تخفيف الحمولة، على الأقل

اليوم فقط. الآن، اكتبوا أهم قضايا الماضي والمستقبل التي تزعجكم.

| حمولات الماضي | حمولات المستقبل |
|---|---|
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |

الآن تخيلوا أنكم وضّبتم هذه الحمولات في صندوق، ووضعتموه في العليّة، وستنزلونه صباح الغد.




أعطوا أنفسكم استراحة اليوم. إن الماضي قبل هذا الصباح والمستقبل بعد هذه الليلة ليسا حقيقيين. لا تحملوا أي هموم عن العالم. الحقيقة المطلقة هنا: أنتم، مقعدكم، غرفتكم، هذا الكتاب... وهذه اللحظة. هذا كل ما في الأمر.

## خفّفوا أحمالكم أكثر فأكثر

لديّ فكرة ستساهم في تخفيض أحمالكم أكثر فأكثر. وأعدكم أني لن أكون سخيفاً هذه المرة.

بالاستناد إلى ظروف حياتكم فكّروا بأمر من الممكن أن يتدهور في غضون الساعتين القادمتين. دوّنوا ذلك الأمر في المربع أدناه، لا تدوّنوا إلا الأمور التي يكون احتمال حصولها عالياً.

| |
|---|
| |

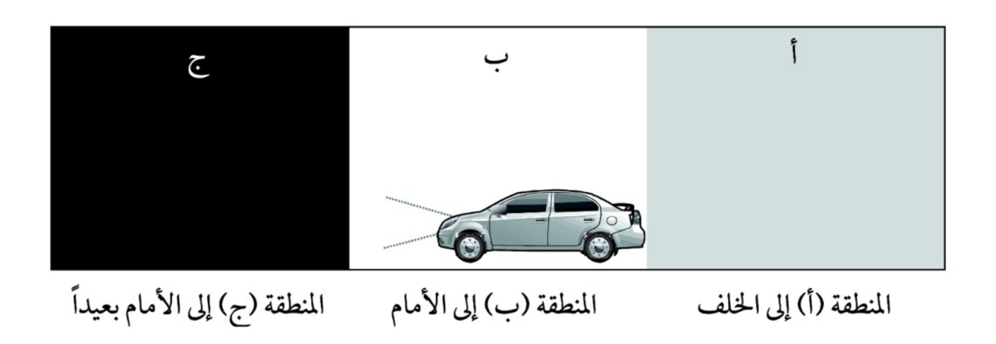
ربما تركتم المربع فارغاً بالرغم من أن حياتكم تزخر بالتحديات، فالأمور الموتّرة توجد على مدى خط زمني طويل.

هل تعتقدون أن يومكم سيكون أكثر سلاماً إذا حملتم فقط حمل الساعة القادمة؟

نعم ☐ لا ☐

إذا أجبتم بنعم، فاقبلوا من فضلكم هذه الدعوة: احملوا فقط حمل الساعة القادمة وأنتم تقرأون هذا الكتاب. هذا هو الأمر الذي دوّنتموه في المربع السابق.

لا حمل الأمس، ولا حمل الغد، ولا حمل كامل اليوم، فقط حمل الساعة القادمة. في الحقيقة، أنتم سلفاً تمارسون هذا عندما تقودون. أين تنظرون عندما تقودون سياراتكم؟




المناطق الثلاث التي يمكنكم أن تنتبهوا إليها بينما تقودون.

أنا واثق كل الثقة أنكم لا تنظرون طوال الوقت وأنتم تقودون السيارة إلى مرآة الرؤية الخلفية (أ) أو تنظرون إلى الأمام بعيداً (ج). لأن الأمرين خطيران وعديما الجدوى. فجميعنا عندما نقود سياراتنا ننظر إلى الأمام وإلى ما لا يتجاوز بضع مئات من الأقدام (ب). ومن المؤكد أيضاً أنكم تلقون بين الحين والآخر نظرة على مرآة الرؤية الخلفية وتقومون أيضاً ببرمجة جهاز تحديد المواقع الجي بي أس في بداية قيادة طويلة. لكن معظم قيادتكم تحصل الآن في هذه اللحظة عبر الانتباه إلى بضع مئات من الأقدام، وبذلك تستطيعون القيادة لمئات من الأميال.

إن المنطقة (ب) على الطريق تقابل الساعة القادمة في العقل.

***

الآن، وبعقول تحمل أحمالاً أقل دعونا نأخذ برهة لنملأ عقولنا بأفكار مغذية. سنقوم الآن بالتمرين المفضل بالنسبة إليّ؛ تأمل الامتنان.

**خذ لحظة للامتنان**

في البدء، لا بد من تعريف الامتنان: إنه إقرار بالنِعَم المسبغة عليكم وتقديرها، والامتنان أيضاً هو بمثابة ذاكرة أخلاقية تشكرون فيها كل تجربة مررتم بها. وعليه إن كان للسعادة من طريق فالامتنان محطة إجبارية عليها.

**غذاء للفكر:**

**إن كان للسعادة من طريق فالامتنان محطة إجبارية عليها.**

يمكنك أن تكون ممتناً لأشياء، لتجارب، لأناس. أعتقد أن الامتنان يصل إلى أقوى ما هو عليه عندما تطبقونه على أناس محددين في حياتكم. لنبدأ بتشكيل لائحة مخزون امتنانكم؛ لائحة أناس تقدرون وتمتنون لوجودهم في حياتكم.

| أناس أقدّر وممتن لوجودهم في حياتي | |
|---|---|
| أحبتي: | |
| أصدقائي: | |
| زملائي: | |
| جيراني: | |
| معلميّ: | |
| أناس متوفون: | |
| آخرون (على سبيل المثال، ملهمون، غرباء لطفاء، حيوانات أليفة): | |

هل تدركون شبكة الدعم الخاصة بكم - الناس الذين أنتم ممتنون لوجودهم - إنها أكبر مما كنتم تظنون سابقاً، أنتم لستم وحيدين. ففي الخارج هناك عالم بأكمله يدعمكم، وعندما تشعرون بالوحدة تواصلوا مع الأشخاص الذين دوّنتم أسماءهم في شبكة الدعم الخاصة بكم.

**غذاء للفكر:** أنتم لستم وحيدين. ففي الخارج هناك عالم بأكمله يدعمكم.

الآن حان الوقت للتمرين الذي وعدتكم به: تأمل الامتنان. اختاروا خمسة أشخاص من لائحتكم، خمسة أشخاص تريدون أن تتذكروهم اليوم، ثم اقرأوا التعليمات في الأسفل بشكل دقيق.

وعندما تصبح التعليمات واضحة، أغمضوا أعينكم في مكان آمن وهادئ، ومارسوا هذا التأمل. استمروا في القراءة بعد أن تكونوا قد أنهيتم هذا التمرين.

☺[1] اجلسوا في مكان هادئ ومريح وآمن. تنفسوا بعمق وببطء. فكّروا في أول شخص تريدون أن تكونوا ممتنين له بينما تأخذون شهيقاً عميقاً. استحضروا وجه الشخص المبتسم أمام أعينكم المغمضة. تأكدوا أنكم ترون الوجه والابتسامة بأوضح ما يمكن. الآن أرسلوا امتنانكم الصامت (كبريد إلكتروني عقلي) بينما تزفرون. الخطوة التالية: فكّروا بالشخص الثاني. بينما تأخذون شهيقاً، حاولوا تخيل وجه ذلك الشخص المبتسم. وبينما تزفرون، أرسلوا امتنانكم الصامت. كرروا هذا التمرين مع خمسة أشخاص. استرخوا لبضع ثوانٍ. وعندما تكونون جاهزين، افتحوا أعينكم.

***

إن أردتم يمكنكم في هذا التمرين استبدال الأشخاص بِنعَم أخرى في حياتكم، بدلاً من الناس؛ بالصحة، الهواء النظيف، منزلكم، الطعام، الماء، الحي الذي تعيشون فيه، وهكذا.

كيف تشعرون بعد هذا التأمل القصير؟ دوّنوا في المربع أدناه مشاعركم في بضع كلمات أو جمل.

| |
|---|
| |

***

أشعر بالهدوء، بالحيوية، أشعر بأني أكثر سعادة عندما أتمكن من تخفيض حمولات عقلي والتفكير بالامتنان. أتمنى أن تكونوا قد حصلتم على تجربة مشابهة.

غالباً ما أتساءل حيال أمر ما: لماذا لا نفكّر بالامتنان أكثر من المعتاد؟ لماذا نبقي على حمل العالم في رؤوسنا وندفع السعادة بعيداً عنا؟ أعتقد أني أمتلك بعض الإجابات - ليست

الإجابات المثالية، لكنها كافية لبداية حوار. أود أن أشارك هذه الإجابات معكم في ما بعد، لأساعدكم على أن تتعرفوا إلى أدمغتكم وعقولكم.

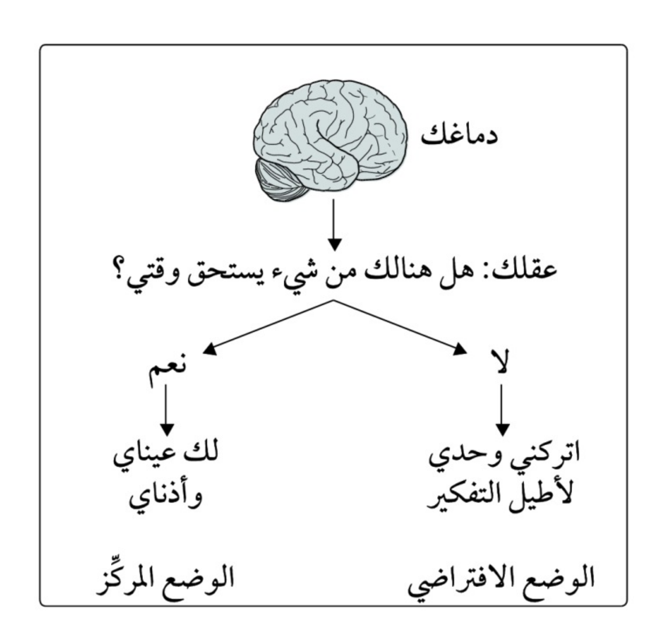
# القسم الثاني
## بلِّلوا أقدامكم

## وضعا الدماغ

إن دماغكم بخلاياه العصبية التي تصل إلى حوالي 90 مليار خلية، والمرتبطة بعضها ببعض بشبكة وثيقة، والمضغوطة بكتلة تزن 3 باوندات أكثر تعقيداً من المركبة الفضائية التي قصدت المريخ. لكن هذا التعقيد يخفي تصميماً بسيطاً. دعونا نفكك أسرار الدماغ باستكشاف ما يبقيه مشغولاً جداً.

يقوم دماغكم على الدوام بأمر ما، وحتى عندما لا تقومون بشيء، يلفت العالم الخارجي الدماغ فيركز عليه. بشكل عام يشعر الدماغ بالسعادة عندما يكون مركزاً، لكن التركيز يتطلب مجهوداً. المجهود مجدٍ عندما تكونون مستمتعين أو تقومون بشيء ما ذي معنى. لكن ماذا لو كان العالم غير ملفت أو غير ذي معنى؟ عندما يمل الدماغ، يعبس ويدخل في وضعه الافتراضي. يتشتت انتباهه، ويفكّر في أشياء غير التي تريدون القيام بها حالياً أو التي تريدون التفكير بها. لا يكلفك العقل المشتت أي شيء، لكن تشتته مكلف للغاية. إنه يسبب التوتر والاكتئاب والقلق، ويطرد السعادة. إذا شعرتم يوماً ما بدوامة تسحبكم إلى داخل رؤوسكم، فإن تلك الدوامة هي أدمغتكم في وضعها الافتراضي.

يبدّل الدماغ طوال اليوم بين الوضعين - الوضع المركِّز (على شيء ملفت) والوضع الافتراضي (عندما يكون مشتتاً وشارداً).




**الوضع الافتراضي؟ من؟ أنا؟ لا بد أنك تمزح معي!**

يلاحظ معظم الناس وضعهم الافتراضي فوراً، لكن بعضهم الآخر نادراً ما يشعرون أن انتباههم مشتت. هذا ما كنت أظنه أنا، حتى اختبرت نفسي. يمكنكم أن تقوموا بالاختبار نفسه بالإجابة عن الأسئلة التالية. اسألوا أنفسكم:

- □ هل قرأتُ يوماً كتاباً لطفل من دون أن أعرف عمّا يدور هذا الكتاب؟
- □ هل اختبرتُ يوماً عقلي وهو يتسارع أثناء الاستحمام؟
- □ هل تشتّتت أفكاري بينما كنت أستمعُ إلى محاضرة؟
- □ هل أصبحتُ أنسى أكثر؟
- □ هل استيقظتُ مؤخراً مع أفكار تدور بسرعة 100 ميل في الساعة؟
- □ هل قاتلتُ أفكاراً مشتِّتة ومجنونة أثناء الصلاة أو التأمل؟
- □ هل وصلتُ إلى باب مرأب سيارتي متسائلاً كيف وصلتُ إلى هناك؟
- □ هل يشتكي زوجي أو الشريك من أنني غالباً ما أكون مشتت الذهن؟

إن وجدتم الأسئلة السابقة مألوفة؟ وإذا أجبتم بنعم على أي من الأسئلة السابقة، فإن دماغكم في كل تلك الأوقات بل وأكثر كان في الوضع الافتراضي. يشبه الوضع الافتراضي التشويش في جهاز الراديو القديم، الذي يمنعكم من الاستمتاع بموسيقى الحياة الهشة.

الآن وبما أنكم تميزون الوضع الافتراضي، هل يمكنكم أن تعرفوا كم من الوقت في اليوم تكونون جسدياً هنا وعقلياً في مكان آخر؟

- □ أقل من 25 بالمئة
- □ من 26 إلى 50 بالمئة
- □ من 51 إلى 75 بالمئة
- □ أكثر من 75 بالمئة

إذا قلتم أقل من 25 بالمئة، فإنكم تستحقون أن أرفع لكم القبعة! أريد أن أعرف كيف يمكنكم أن تبقوا في هذا المستوى من التركيز. لكن إذا قلتم أقل من 25 بالمئة، فربما ترغبون بإعادة النظر في ذلك. ربما تسيئون التقدير في عدد المرات التي تكون فيها عقولكم مشتتة. ليس أنا من يقول هذا، إنهم العلماء المهووسون. لقد أظهرت إحدى الدراسات أن عقولنا تتشتت بما يقارب 50 بالمئة من الوقت أو أكثر عندما نكون يقظين. الآن، وبينما أنت تقرأ هذا، يمشي حوالي 2 إلى 3 مليار شخص في كوكبنا هذا بعقول مشتتة ولا يملكون أدنى فكرة عما يحصل حولهم.

للأسف، عندما أتكلم إلى أناس يشعرون بالتوتر، يقولون لي إن معظم يومهم ينقضي في السفر في الزمن العقلي هذا، كما لو أن هامستر يركض في رؤوسهم. وعموماً، فإن هذا الهامستر لا يستمتع كثيراً بالركض في هذه المطاردة. إن السؤالين التاليين سيساعدان في فهم هذه النقطة.

**متى تكون أكثر في الوضع الافتراضي؟**

- □ في يوم تشعر فيه أنك ممتاز
- □ في يوم تشعر فيه بالملل
- □ في يوم تشعر فيه بالهراء

لقد أظهرت إحدى الدراسات أن الخيارين الثاني والثالث هما الإجابتان الصحيحتان. تقضون وقتاً أطول داخل رؤوسكم:

- عندما يكون العالم الخارجي مملاً.

- عندما تملكون كثيراً من الملفات المفتوحة - قضايا غير محلولة ومهمات لم تنفذ بعد في حياتكم - محشورة في رؤوسكم.

**أي نوع من الأفكار تملكون عندما تكونون في الوضع الافتراضي؟**

□ غالباً ما تكون سعيدة

□ حيادية

□ سلبية

لقد أظهرت الدراسة الآنفة الذكر أن معظم أفكاركم في الوضع الافتراضي أفكار حيادية أو سلبية. لهذا السبب لا يستمتع دماغكم كثيراً عندما تتركونه وحيداً مع ذاته.

**غذاء للفكر:**

عقولنا تتشتت بما يقارب 50 بالمئة من الوقت أو أكثر عندما

نكون يقظين.

بشكل مستمر، يخلق الدماغ ويطور نموذجكم عن العالم باستخدام تركيزه البدائي على النفس (أنا، لي أو خاصتي). يَحْبِك القصص، ويختلق أشياءً عبر تخيل حالات "ماذا لو" بديلة، ويتورط في عدم المعنى والاتجاه، وفي حوارات السيرة الشخصية الذاتية، ويحضر حقائق سطحية مترابطة من فترات زمنية مختلفة.

يبدو ذلك سلبياً جداً، أليس كذلك؟ رجاءً لا تأخذوا كلامي على محمل الخطأ. لا أقصد أن أشيطن الوضع الافتراضي. أنتم بحاجة إلى نشاطات افتراضية صحيّة. عبر توليد أفكار عفوية، يقوم الوضع الافتراضي بوصل ماضيكم وحاضركم ومستقبلكم، ويساعدكم على فهم الآخرين من وجهات نظرهم، ويقوم بالتخطيط لمستقبلكم، ويحضن نظراتكم الإبداعية. كما يساعدكم على تفحص العالم الخارجي ومسحه.

إذاً، متى تصبح تمضية الوقت في الوضع الافتراضي مشكلة؟ الجواب في حالتين اثنتين:

1. عندما تقضون كثيراً من الوقت في الوضع الافتراضي.
2. عندما تركّزُ أفكاركم العفوية بشكل مستمر على العيوب.

ربما تتساءلون عن الشيء نفسه الذي تساءلت عنه أنا قبل سنين مضت: إذا لم يكن الوقت في الوضع الافتراضي هو أسعد الأوقات، فلماذا يكون الوضع الافتراضي أكثر الأماكن التي يفضل الدماغ الركون إليها؟ سوف تحصلون على الإجابة في القسم التالي، عندما أقوم بمناقشة أمر العقل. أما الآن، فدعونا نرحّب على خشبة المسرح بالوضع الثاني والأكثر سعادة الخاص بالدماغ: الوضع المركِّز.

**الوضع المركِّز**

تخيلوا الآن في هذه اللحظة أن صديقكم المفضل من المدرسة الثانوية (أو شخصيتكم المفضلة) يمشي باتجاهكم وأنتم تلوّحون له. ماذا سيحصل لانتباهكم؟ هل ستنسون مسببات التوتر لديكم للحظات وتتنبهون بشكل كليّ؟ إذا أجبتم بنعم، فالسبب يكمن في أن دماغكم الآن في الوضع المركِّز.

هل يمكنكم استحضار لحظات من الأسابيع القليلة الماضية عندما نسيتم هموم الحياة اليومية وكنتم منهمكين في فعل شيء بحيث فقدتم أي إحساس بالوقت؟ ماذا كنتم تفعلون حينها؟

- □ تقرأون كتاباً مهماً
- □ تلعبون مع طفلكم
- □ تشاهدون غروباً مذهلاً للشمس
- □ تلعبون كرة المضرب أو غيرها من الرياضات
- □ تحلون مشكلة زبون
- □ تزورون شخصاً محبوباً
- □ تستمتعون بوجبة لذيذة

- تُصلّون أو تتأملون

هل يمكنكم أن تفكروا بأوقات أخرى عندما كنتم في هذه الحالة أيضاً؟ من فضلكم سجّلوها في الأسفل.

| |
|---|
| |

كل تلك النشاطات هي نشاطات مختصة بالوضع المركِّز. في الوضع المركِّز، تكونون حاضرين بشكل كامل في العالم، وتقدرون بهاءه ومعناه. كلما قلّت الأمور المشتتة، إنْ وُجدت، زادت سعادتكم.

إن تركيز انتباهكم على شيء ما غير اعتيادي أمر لا يتطلب مجهوداً، لكن يمكنكم أيضاً أن تدخلوا إلى الوضع المركِّز حتى عندما تولون انتباهكم إلى أشياء أو أشخاص اعتياديين. يولي الأطفال ذوو الثلاثة أعوام انتباهاً أكبر إلى الأشياء الاعتيادية لأن كل شيء جديد بالنسبة إليهم. ولكن كلما تقدمنا في العمر، تصبح لائحة الأمور التي تلفت انتباهنا أقصر فأقصر.

**في أسبوع عادي، كم مرة تكونون في الوضع المركِّز؟**

- نادراً، وربما أبداً
- بضع مرات كل أسبوع
- معظم الأيام
- عدة مرات في اليوم

كم سيكون الأمر رائعاً، إن تمكنتم من تدريب أدمغتكم لتقضي وقتاً أكثر في الوضع المركِّز؟ كم سيكون الأمر رائعاً، إن كانت لائحة الأمور التي تهمكم بعد خمس سنوات أطول مما هي عليه اليوم؟ هذا هو المكان الذي أسعى وآمل أن آخذكم إليه. إنني على ثقة أنكم تقضون معظم

الأيام وقتاً في الوضع المركِّز، وأتمنى أن أساعدكم من خلال خطوات قصيرة وبسيطة لزيادة هذا الوقت بشكل معتبر. في البدء، لن يكون الأمر سهلاً تماماً، بل سيتطلب بذل بعض الجهد، ولكن بمرور الوقت يصبح الأمر أسهل فأسهل حتى ينتهي الأمر بكم بالقيام به من دون أي مجهود.

**دعوا دماغكم يُعلّم دماغكم**

بناءً على ما تعلمتموه حتى الآن، متى تكونون في الوضع المركِّز؟

| عندما أولي انتباهي لشيء ما... | □ مضجر | أو | □ ممتع |
|---|---|---|---|
| عندما أولي انتباهي لشيء ما... | □ ذي معنى | أو | □ بلا معنى |
| عندما أولي انتباهي لشيء ما... | □ خارجي | أو | □ داخل عقلي |

أغلبكم اختار: ممتع، ذي معنى، خارجي. فأنتم تكونون في الوضع المركِّز عندما تولون انتباهكم لشيء ما ممتع وذي معنى، وغالباً ما يكون في العالم الخارجي. استثناء واحد جدير بالذكر: إن اختيار أفكار منتجة وهادفة بشكل مقصود يُفعّل الوضع المركِّز.

هذه نقطة مهمة، ومن المفيد تكرارها. تكونون في الوضع المركِّز عندما:

- تولون انتباهكم لشيء ما جديد وذي معنى ويقع خارج عقلكم.

- تختارون عن قصد أفكاركم.

بين الخيارين، أدعوكم لتركزوا بدايةً على أشياء خارج عقلكم لتدربوا انتباهكم عليها، لأن التركيز الداخلي - تقديم مجهود لاختيار أفكاركم بشكل مقصود - غالباً ما يرسلكم إلى الخلف إلى الوضع الافتراضي. ربما ستواجهون ذلك عندما تغرقون في التأمل. يجد معظم الناس أن التركيز الخارجي يَسهُل الإبقاء عليه. سأفصّل ذلك في القسم الثالث.

ربما تقولون: "أشياء كثيرة تشغل تفكيري، كيف أستطيع أن أكون ببساطة في اللحظة؟" إني أتفهم سؤالكم تماماً، وأنا داعم لكم. بدلاً من أن تكونوا في اللحظة، أطلب منكم أن تصمموا على عيش اللحظة. دعونا نرسم خطاً يفصل بين شكلين من التفكير: عندما تختارون أفكاركم، وعندما تفكرون تلقائياً. عندما تختارون أفكاركم (أفكاركم مقصودة)، عادة ما تكون الأفكار إيجابية

ويحتمل أن تكون أكثر إنتاجية. لكن عندما تفكرون بتلقائية غالباً ما تشوب العيوب أفكاركم. إن السابق هو الوضع المركّز، واللاحق هو الوضع الافتراضي. إليكم مثال.

أنتِ تجلسين في طائرة مع زوجك (طارق)، وابنتك (تانيا). كلاهما يغط في نوم عميق. بدأتِ تخططين لعيد ميلاد (تانيا) العاشر، الذي لم يعد يفصلك عنه سوى أسابيع قليلة. إنها تريد هاتفاً محمولاً حقاً، ولكن هل هي في العمر المناسب؟ ماذا عن حاسوب لوحي؟ ربما كتاب أوريغامي... بعد بضع دقائق، تقومين بخلق لائحة عقلية. أفكاركِ منتجة حتى هذه اللحظة. انظري ما سيحدث تالياً. تنظرين إلى (تانيا) وتتذكرين صديقتها (آنا). بكت (تانيا) هذا الصباح لأن (آنا) لم تدعُها إلى حفلة عيد ميلادها. بدأت أفكارك تتشتت. لم ترد لي أمُّ (آنا) الابتسامة يوم أمس. لا يهمني الأمر، لكن أبا (آنا) مدير زوجي (طارق) في العمل. ماذا لو فصل (طارق) من العمل؟ كيف سنسدد أقساط القرض؟ هل عليَّ أن أعود إلى الجامعة وأنهي دراستي؟ لا أحتمل الإحصاء. ربما تخفف مشاركة مجوهرات (شيري) من الضغوطات المالية. لكن ماذا لو لم تكن (شيري) مهتمة في العمل معي؟ كيف سندخل (تانيا) الجامعة؟ هل يمكننا أن نتحمل مصاريف إنجاب طفل ثانٍ؟

هل رأيتم كيف انحرف الوضع المركّز نحو الوضع الافتراضي؟ أنتم بحاجة إلى بعض أفكار الوضع الافتراضي، لكن إذا لم تقوموا بالتحكم فيها، ستتضاعف في دماغكم كالهندباء البرية. أعتقد أننا جميعاً بحاجة إلى تهدئة الحوار داخل رؤوسنا وجعل أفكارنا أكثر إيجابية وإنتاجية. سأتشارك وإياكم طرقاً لفعل هذا في القسم الثالث من هذا الكتاب.

***

### وضعا أدمغتكم: ما الذي تعلمتموه؟

هذا كل ما عليّ أن أقوله حول الدماغ. انسوا تفاصيل الفصوص المختلفة والشبكات والخلايا العصبية والمشابك والمستقبلات والجزيئات. ربما تعجبكم هذه التفاصيل، لكنها مشتتة. ستأخذكم معرفتكم فقط حول الوضع الافتراضي والوضع المركّز إلى أبعد ما يمكن أن تأخذكم إليه في (برنامج العيش المرن). يمكنكم تعلم أكثر عن وضعي الدماغ في الفصل الأول من كتاب (دليل مايو كلينك لحياة خالية من التوتر).

اقرأوا النقاط التالية، وفكّروا قليلاً بكل نقطة للحظات، ثم ضعوا علامة في المربع إذا كنتم تفهمون النقطة جيداً وتوافقون عليها.

□ إن دماغكم لديه وضعا عمل: الوضع المركِّز والوضع الافتراضي (المشتّت).

□ عندما يكون الدماغ في الوضع المركِّز تكون المعلومات جديدة وذات معنى من العالم الخارجي، أو يفكّر بأفكار موحية ومنتجة. أنتم أكثر سعادة في الوضع المركِّز.

□ عندما يكون الدماغ في الوضع الافتراضي تكون الأفكار محايدة أو سلبية وغالباً ما تختبرونه عندما يتشتت عقلكم. لا تشعرون بالسعادة عندما تمضون كثيراً من الوقت في الوضع الافتراضي.

□ في هذه الأيام، يمضي الناس نصف يومهم أو أكثر في الوضع الافتراضي، وينفصلون عما يحصل في حياتهم أو يقلقون حياله.

نقطة أخيرة أخرى: يتنقل الدماغ بين الوضعين. فلا يمكنكم أن تكونوا مشتتين ومركزين في الوقت نفسه. ربما يبدو ذلك واضحاً، لكن التفكير بهذه الحقيقة سيعطيكم فهماً مفيداً لطبيعة هذا الأمر: أسهل طريقة للخروج من تشتت عقلي غير صحي هو إدراك هذا التشتت باكراً وإشغال الدماغ بأنشطة تقوده نحو الوضع المركِّز.

أنتم أحياء بشكل كامل عندما تستمتعون، وتكونون واعين، وتكونون واعين أنكم واعون. ربما تحصلون فقط على بعض هذه اللحظات كل يوم إذا قضيتم 80 بالمئة من وقتكم مع انتباه مشتت. لكن إذا انخرطتم عمداً في وضع دماغي مركِّز، فإنني أتأمل أنكم ستقدرون على مضاعفة لحظاتكم الواعية أربع مرات حرفياً.

هل الأمر بهذه البساطة؟ نعم، لكن التخييم في الوضع المركِّز سيتطلب بعض الجهد. سأحتاج إلى مشاركتكم الحماسية. أعدكم أن أجعل هذه الرحلة ممتعة ومسلية.

## عقلكم

حان الوقت الآن لنعود إلى هذا السؤال: إذا كان الوضع المركِّز فكرة رائعة للغاية، لماذا نقضي كثيراً من الوقت في الوضع الافتراضي؟ لماذا نقضي معظم يومنا نتقاتل مع ملفاتنا المفتوحة - كل الأمور غير المحلولة في الحياة - ونزيد من مخاطر القلق والاكتئاب وصعوبات الانتباه وربما حتى الخرف؟ دعونا نجِب عن هذا السؤال بتعلم كيفية عمل العقل البشري. بكلمات أبسط، فكّروا بدماغكم وكأنه جهاز الكومبيوتر وبعقلكم وكأنه البرمجيات.

تخيل أنك مهندس بيولوجي تعمل على تجربة سرية لبناء فصيلة جديدة. ما هو أهم عمل ستوليه إلى عقل تلك الفصيلة بحيث تنجو وتبقى على قيد الحياة؟

- □ المحافظة على سعادة الفصيلة
- □ المحافظة على أمان الفصيلة
- □ التأكد من أنها ستتعلم كيف تتأمل
- □ التأكد من أنها ستنام بشكل جيد

الجواب الصحيح هو الخيار الثاني: المحافظة على أمان الفصيلة.

الأمر نفسه ينطبق علينا نحن البشر. إن عمل عقولكم الأساسي هو إبقاؤكم وأحبتكم آمنين. تأخذ عقولكم حصة من المعلومات التي تزيد فرصكم بالنجاة والنجاح التكاثري؛ معلومات يسميها علماء السلوك بالمعلومات القيمة. وحالما يتم تأمين الأمان، يبدأ العقل بالبحث عن أمور أخرى مثيرة للاهتمام.

أي من هذه الأشياء سيلفت انتباهكم؟

| | | | |
|---|---|---|---|
| في غرفة المعيشة هنالك... | □ أفعى | أو | □ كرسي عادي |
| عند القيادة هنالك... | □ سيارة بيضاء مع صندوق | أو | □ سيارة شرطة |
| عند الجوع هنالك... | □ علامة لمتجر أحذية | أو | □ علامة لمطعم بيتزا |
| على الحائط هنالك... | □ صورة سيارة مكشوفة | أو | □ صورة منزل قديم |
| على الرصيف هنالك... | □ مهرج يمشي | أو | □ شخص يرتدي ملابس عادية |
| في الحديقة الخلفية هنالك... | □ طائر أبو الحناء | أو | □ نسر |

يرجح أكثر أنكم اخترتم الأفعى وسيارة الشرطة وعلامة مطعم البيتزا والسيارة المكشوفة والمهرج والنسر. هذا لأن عقلكم يركّز على ثلاثة أشياء:

- التهديدات (الأفعى وسيارة الشرطة)
- المتعة (البيتزا والسيارة المكشوفة)
- الأمور الجديدة (المهرج والنسر)

عندما تتنافس التهديدات والمتعة والأمور الجديدة، دائماً ما تكون التهديدات الأمر الأول الذي يركّز عليه العقل. هذه غريزة بشرية أساسية، لسبب واضح. أظهر أحد الأبحاث أننا نبدأ بإيلاء انتباه انتقائي إلى التهديدات خلال السنة الأولى من حياتنا. لقد ساعدنا إيلاء الانتباه إلى التهديدات بالنجاة كفصيلة. لكن أياً يكن الأمر فقد تغير العالم، إن قارناه ببضع مئات من السنين الماضية. لنرَ كيف.

**أين هي تهديداتنا؟**

كم من الوقت تقضون في يومكم بشكل كامل مركزين على الدفاع عن أنفسكم في وجه تهديد مادي؟

□ أقل من 10 بالمئة

□ بين 11 و25 بالمئة

□ بين 26 و50 بالمئة

□ أكثر من 50 بالمئة

□ آمل أنكم اخترتم أقل من 10 بالمئة.

ما هو أفضل تخمين لكم عن هذه النسبة المئوية لشخص عاش منذ 5000 سنة؟

□ أقل من 10 بالمئة

□ بين 11 و25 بالمئة

□ بين 26 و50 بالمئة

□ أكثر من 50 بالمئة

لقد اخترتم نسبة مئوية أعلى هذه المرة.

مقارنة مع بعض آلاف السنين الماضية، يقضي الناس في معظم المجتمعات المتحضرة اليوم وقتاً أقل بكثير وهم يحافظون على سلامتهم الجسدية. على سبيل المثال، في إحصاء حديث، قالت أغلبية نساء الولايات المتحدة الأميركية أنهن لسن خائفات من المشي وحيدات خارجاً في الليل.

إذاً، أين معظم تهديداتنا الحالية؟ في العالم الخارجي أم في العقل؟ إنها في داخل العقل، أليس كذلك؟

عقولنا مخازن للذكريات والتجارب (آلام، وندم على الماضي ومخاوف من المستقبل) التي بحاجة إلى حلّ. بعض المخاوف منطقية، ومعظمها غير منطقي. إن الخوف منطقي عندما تكونون وسط تهديد مادي يدعوكم للخوف: انسوا كل شيء واركضوا! لكن المخاوف الحديثة غالباً ما تنبع

من مصادر خوف أخرى: توقعات خاطئة يتبين أخيراً أنها غير صحيحة. كما قال الكاتب الأميركي الساخر مارك توين، "مررت عبر أشياء مريعة في حياتي، قليلٌ منها حدث فعلياً".

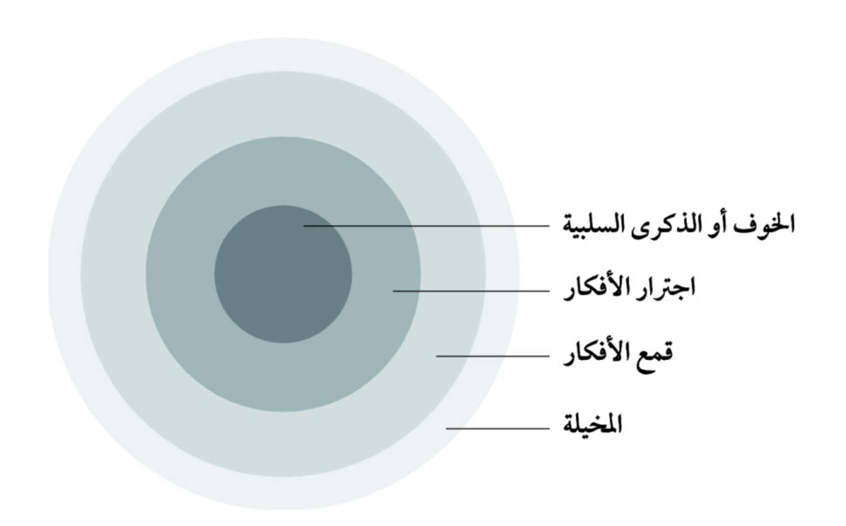
معظم التهديدات التي نواجهها اليوم هي تهديدات نفسية. لقد استبدلت المعارك الخارجية بمعارك داخلية. أخاف من إحراج نفسي، من تفويت موعد نهائي، من تخييب أمل أحد ما، من الشعور بالإهانة أو الضعف أو القصور. تبقي هذه المخاوف انتباهنا مأسوراً داخل رؤوسنا، حيث نغلي (نفكر ملياً ونقلق) بهذه القضايا.

ملاحظة: اجترار الأفكار هو عبارة عن أفكار متكررة عن الماضي التي من الممكن أن تؤدي إلى الحزن والندم والشعور بالذنب والقلق. الهموم أفكار مشابهة ولكن حول المستقبل. في هذا الكتاب، يُقصد بكلمة (اجترار الأفكار) الأفكار السلبية المتعلقة بالماضي والمستقبل.

في نهاية المطاف، يدرك العقل الذي يجتر الأفكار عبثية كفاحه، ويحاول قمع الأفكار السلبية. لكن قمع الأفكار يشبه التضييق على نبع: كلما أصبح أضيق، كلما انبثق بشكل أقوى. لقد أظهرت إحدى الدراسات أن قمع الأفكار يؤدي إلى أفكار أكثر حول القضية. إن مخيلتكم الخارقة للطبيعة، التي يمكنها أن تفكّر بكل الاحتمالات وتجعلها كارثية، لا يمكنها أن تساعدكم. إن دماغكم يعيش كل شيء تتخيلونه كما لو أنه قد حدث فعلاً. يُفعِّل تذكر شخص ما نفس الخلايا العصبية في الدماغ التي فُعِّلت عند رؤية صورة ذلك الشخص.

**غذاء للفكر:** إن دماغكم يعيش كل شيء تتخيلونه كما لو أنه حدث فعلاً.

إن ذكرى أمر مؤلم، واجترار التفكير فيها، والمحاولات غير الناجحة في قمع الأفكار، وميلنا لجعل كل شيء كارثياً، يقودنا إلى مناطق لفت الانتباه في عقولنا التي أحب أن أدعوها: ثقوب الانتباه السوداء.




تشريح ثقب الانتباه الأسود: نواة خوف من ذكرى سلبية محاطة بطبقات من الأفكار التي يخلقها العقل ـ رد فعل متجنِّب يزداد عند تفعيل الانتباه نحو الخوف من الذكرى السلبية ـ والمخيلة.

ملاحظة: يحمل العقل أيضاً ذكريات مفرحة وتوقعات ممتعة لأحداث مستقبلية سعيدة. لكننا نتجه غرائزياً نحو العيوب أكثر من اتجاهنا نحو الأحداث الإيجابية. لهذا السبب وللتبسيط، سأركز بشكل رئيسي على ثقوب الانتباه السوداء.

من الممكن أن تتعلق الثقوب السوداء بضغوط العمل، أو عدم الأمان الناتج عن العلاقات، أو المعاناة الاقتصادية، أو أذى من الماضي، أو قلق طبي. إنها تحرف انتباهكم بعيداً عن جماليات العالم وتقوده إلى عقل مشتت وسفر عقلي في الزمن. تستنزف هذه العملية الطاقة، وتتغذى على نفسها، وتقود إلى التوتر.

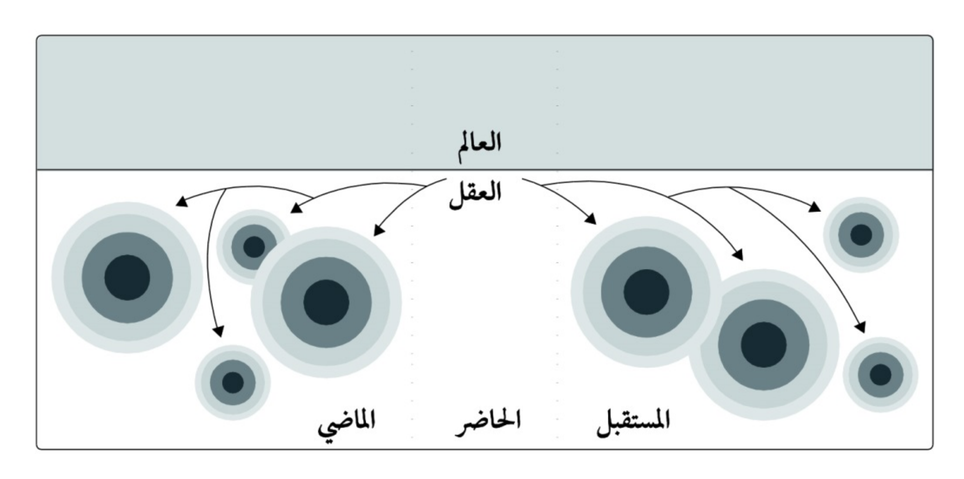
إليكم هنا مثال. لنقل إن طبيبك ترك لك هذه الرسالة الصوتية في البريد الصوتي عند الساعة الرابعة والنصف من بعد ظهر اليوم. "(باسم)! اتصل بي بأسرع ما يمكن. لأخبرك عن نتيجة تحاليلك". تسمع الرسالة عند الساعة التاسعة مساء وتتصل به، لكن ما من أحد يجيب على المكالمة. هل ستخاف الأسوأ، وتقلق طوال الليل، وتحاول أن تقاوم قلقك بحيث تستطيع أن تنال القليل من النوم؟ إذا قلت نعم، فأنت محتجز داخل ثقب أسود.

هل لديكم أي ثقوب سوداء متعلقة بحياتكم الشخصية أو المهنية التي تشتت انتباهكم؟ اكتبوها في الفراغات أدناه.

| | الماضي | المستقبل |
|---|---|---|
| شخصية<br>(عائلية، علاقات، صحة، منزل، وهكذا..) | | |
| مهنية | | |

يحمل العديد منا عدة ثقوب سوداء تشتت انتباهنا نحو عيوب الماضي والمستقبل وتذهب به بعيداً عن هنا والآن، عن المكان والزمان الحاليين.

بالإضافة إلى الثقوب السوداء، نحمل العديد من الملفات المفتوحة في رؤوسنا. إن وَقْعَ الحياة السريع، والتقنيات المتغيرة بشكل سريع، والعدد الهائل من الخيارات، كل ذلك يجبر عقولنا على القيادة على المسرب الأيسر كل اليوم. يدفع معظم الناس الذين أقابلهم عشرات الفواتير كل شهر وعليهم أن يتذكروا عدداً مهماً من أسماء المستخدمين وكلمات المرور. وكنتيجة لوقع الحياة السريع والملفات المفتوحة تجهدون لتهدئة قطار الأفكار كما يسابق الهامستر بشكل لا يمكن التحكم فيه، ويبدو العالم مملاً.




**تُضاعف الثقوب السوداء من الانتباه داخل العقل**

تزيد الرفقة المستمرة للآلام والندم والمخاوف والملفات المفتوحة من الوقت الذي تقضونه في وضع النجاة. يعيش مليارات منا في هذه الحالة. شخصياً، أعتقد أنه لو كان شخص واحد فقط يعيش في هذا الوضع فهو عدد كبير
جداً.

***

**عقلكم: ما الذي تعلمتموه**

اقرأوا كل النقاط التالية، وفكّروا قليلاً بكل نقطة للحظات، ثم ضعوا علامة في المربع إذا كنتم تفهمون النقطة جيداً وتتفقون معها.

□ من الممكن أن يلفت العالم انتباهنا أو عقلنا أو كليهما.

□ يعتمد الانتباه على المحفزات.

□ تعمل التهديدات كمحفز بدائي. وكذلك المتع والأمور الجديدة، ولكنهما أضعف من التهديدات.

□ غالبية التهديدات الحديثة معارك عاطفية داخلية.

□ معظم الأيام، لا يرسل لنا العالم الخارجي كثيراً من التهديدات الجدية أو المتع الجمّة.

□ تُخزَّن معاركنا العاطفية الداخلية على شكل ثقوب انتباه سوداء.

- □ تشتت الثقوب السوداء انتباهنا نحو داخل العقل على نحو لا يتطلب أي مجهود.
- □ يعلق الانتباه في العقل مع عيوب الماضي والمستقبل وكل الملفات المفتوحة.
- □ نبدأ عيش معظم حياتنا في داخل عقولنا.
- □ نتخطى السعادة محاطين بالآلام والندم والمخاوف والملفات المفتوحة، وبدلاً من ذلك، نعيش حياةً ناقصة.

في نهاية القسم السابق، ألقيت باللائمة على العقل لإجبارنا على الدخول في الوضع الافتراضي. سأقوم بتنقيح واحد لهذا. يقوم العقل بالمعمل وفقاً للمهمة المكلف بها؛ وهي حمايتنا. يرتبط كثير من توترنا بالغرائز التي تساعدنا على النجاة وتجعلنا فصيلة مسيطرة. فالتوتر متأصل غريزياً في الطريقة التي تعمل بها عقولنا وأدمغتنا.

ربما تسألون: لماذا يتوتر أو يقلق أو يكتئب البعض أكثر من الآخرين؟ ربما خُلقت أدمغتنا بهذه الطريقة، أو هي مهيأة بيولوجياً، أو أننا لم نكن قد عوملنا بطريقة حسنة في طفولتنا أو في فترة بلوغنا، وليس باستطاعتنا أن نطهر أنفسنا من الطاقة السلبية.

الدرس الوحيد الذي تعلمته هو: كن لطيفاً مع من يعاني من التوتر، حتى وإن كان ذلك المتوتر هو أنت شخصياً.

***

لم نقم بعد بنقاش جدي حول التوتر أو التكيف. لنبدأ ببعض الأفكار عن السعادة كخطوة أولى، ثم ننتقل إلى التوتر.

**السعادة**

انظروا حولكم، ولاحظوا من يبدو سعيداً بالفعل في هذا العالم. إنهم الأطفال الصغار. يأتي كل طفل مع قدرة سحرية على إيجاد الفرح في الأمور العادية جداً. أسعد شخص أعرفه هي ابنتنا سيا البالغة من العمر 3 سنوات. البونبون ماركة التوتسي هو كل ما تحتاج إليه لتبدو فرحة. ما الذي يجعل الأطفال سعداء إلى هذه الدرجة؟ تتبادر إلى الذهن أربع صفات. ضعوا علامة على التي تتفقون معها.

- □ يسعد الأطفال بالأشياء الصغيرة.

- □ يسعد الأطفال لأنهم لا يخوضون تحديات الحياة.
- □ يسعد الأطفال لأنهم يبحثون بنشاط عن الجديد والممتع.
- □ يسعد الأطفال لأنهم لا يحاولون تحسين الآخرين.

منذ سنوات خلت كانت لديّ كل تلك النعم. لكن بعد ذلك غيرت الحياة أموراً كثيرة. أصبح عقلي مشغولاً بكل ملفاته المفتوحة. لم أدرك أن الحفلة كانت تحصل خارج رأسي، وليس داخله. أصبحت أيامي ممتلئة بالعثور على الأخطاء وتجنب المخاوف، بدلاً من امتلائها بالشغف. وبمضي السنين، بدأت بتجنب السعادة. السعادة هي حالة اختبار المشاعر الإيجابية، وهي تعتمد على مكونين اثنين رئيسيين: الشعور بالأمان والشعور بالقيمة.

عندما تشعرون بعدم الأمان جسدياً أو عاطفياً أو تملكون شعوراً منخفضاً بالقيمة الذاتية، ما من كسب مادي يمكنه أن يؤمن لكم سعادة مستمرة. حين تشعرون بالأمان وبالقيمة، تصبح التجارب العميقة والممتعة، والعمل الخلاق، والمساعي ذات المعنى، والأفكار والأفعال المحبة للغير، كلها عوامل تعزز السعادة.

أظهرت دراسة أن أكثر من 50 بالمئة من سعادتنا تعتمد على اختياراتنا الواعية التي تصبح مع الوقت عادات مستمرة. من ناحية أخرى، يقدم معظم الكسب المادي سعادة على مدى زمني قصير بسبب ميلنا لاستبعاد الأمور الجيدة بسرعة وإعادة ترتيب توقعاتنا. تذكروا آخر علاوة حصلتم عليها. كم
من الوقت استمرت السعادة الآتية من العلاوة؟ سيقول معظم الناس أنها استمرت لأيام على الأكثر. تخيلوا الآن أنكم لم تمنحوا هذه العلاوة. كم من الوقت سيستمر الشعور بالإحباط بسبب ذلك؟ يستمر وقتاً طويلاً، أليس كذلك؟ يدفع ميلنا لاستبعاد الأمور الجيدة وتضخيم الأمور السيئة السعادة بعيداً. لكن يمكننا أن نتعلم من الناس السعداء حقاً في مجتمعنا - الأطفال وكبار السن.

أسعد الأشخاص في المجتمع هم الأطفال وكبار السن. تعتمد سعادة الأطفال على الشعور بالحب، والحصول على تجارب عميقة ممتعة، وعدم قضاء الوقت في اجترار الأفكار السلبية. أما كبار السن - وبالأخص أولئك الذين تزداد حكمتهم كلما تقدموا في العمر - فيتمتعون برؤية عميقة، وتقل توقعاتهم، ويبحثون عن المعاني السامية في محبة الناس، ويركزون على الاستمتاع بدلاً من جعل كل شيء كارثياً. يمكننا أن نجعل عادة السعادة من طبيعتنا بتعلم دروس البراءة من الأطفال والحكمة من كبار السن.

السعادة عادة. وُلد بعضنا بها، ويتوجب على بعضنا الآخر أن يختارها. لكن للأسف، لا يدرك معظم الناس أن عليهم الإقدام على هذا الخيار. وإذا أدركوا ذلك حقاً، فإنهم لا يجدون الطريق الصحيح للاختيار. إن قدراً كبيراً من شعوركم بالسعادة يعتمد عليكم وعلى خياراتكم، والعديد من الحالات في الحياة، كخسارة شخص محبوب، أو أزمة صحية، أو عدم استقرار مالي، من شأنها أن تجعلنا غير سعداء. لكن في كثير من الحالات، يكون لدينا خيار آخر. إذا كنتم تقسون على أنفسكم بسبب حليب مسكوب على الطاولة، أو صنبور راشح، فأنتم لا تضعون السعادة في أعلى سلم أولوياتكم.

إن النظرة الجيدة إلى تحديات الحياة هي خطوة أولى نحو جعل السعادة أولوية.

دعوني أسألكم: بأي من الطرق التالية يتم تحدي حياتكم في الوقت الحاضر؟ قوموا بوضع علامة على كل ما يمكن أن ينطبق.

- □ العلاقات
- □ الصحة
- □ الأمور المالية
- □ العمل
- □ غير ذلك
- □ غير ذلك

هل تظنون أن تحدياتكم يمكن أن تزداد أو تنقص أو تختفي أو تبقى كما هي خلال السنوات الخمس القادمة؟ ضعوا أجوبتكم في الفراغات الموضوعة فيما يلي.

| | تزداد | تنقص | تختفي | تبقى كما هي |
|---|---|---|---|---|
| العلاقات | □ | □ | □ | □ |
| الصحة | □ | □ | □ | □ |
| | | | | |

| الأمور المالية | □ | □ | □ | □ |
|---|---|---|---|---|
| العمل | □ | □ | □ | □ |
| غير ذلك<br>- | □ | □ | □ | □ |
| غير ذلك | □ | □ | □ | □ |

هل وضعتم علامة على "تختفي" لأي من الخيارات السابقة؟ في معظم الحالات ستزداد الأمور المسببة للتوتر، أو تتناقص، أو تبقى تقريباً على حالها. هذا الفهم هو الخطوة الأولى نحو وضع السعادة في أعلى سلم أولوياتنا.

لا تؤجلوا السعادة، ولا تنتظروا يوماً حين تكون الحياة ممتازة لتختفي كل مسببات توتركم. إذا انتظرتم لأنكم مشغولون أو متوترون جداً، فربما ستمتدّ مدة انتظاركم لمدى الحياة. إن فرصتكم للعيش، أفضل ما تستطيعون العيش به، هي الآن في هذه اللحظة. إذا تخليتم عن هذه الفرصة الآن، ستعود إليكم، ولكن ربما بعد عقد من الزمن. فتكونون قد خسرتم وقتاً ثميناً.

دوماً ما تملكون عذراً. أنا نفسي لم يكن لديّ يوم واحد عندما كان قاربي آمناً تماماً في المرفأ، حين كانت المياه زرقاء داكنة، والرياح هادئة، والشمس ساطعة في كبد السماء. ستكون مدة انتظار مثل هذا اليوم طويلة جداً. لذلك أحتاج أن أتقبل الحقيقة وأجد الإشباع في اللحظة الحاضرة، وأتقبل كل العيوب. أحتاج أن أوقظ الطفل والحكيم اللذين في داخلي اليوم.

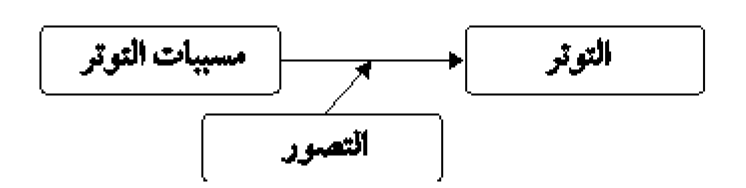
السؤال المهم التالي هو: ما الذي يقف في طريق السعادة؟

## التوتر

تدفعون السعادة بعيداً عندما تشعرون بكثير من التوتر. التوتر هو صراعكم مع ما هو كائن، وهو يبدأ عندما لا تحصلون على ما تريدون أو عندما لا تريدون ما حصلتم عليه. إذا كنتم تحبون ما حصلتم عليه وتحبون ما تمتلكون، تقل درجات التوتر.

### التوتر ومسبباته

معرفة الفرق بين التوتر ومسبباته أمر مفيد. مسببات التوتر هي بمثابة الزناد (أحداث، أناس، إلخ...)، أما التوتر فهو الطريقة التي تتجلّى فيها مسببات التوتر المزعجة التي تستطيع أن تسببه أو تكون قد سببته. إن التصور يحتوي على عدة مكونات: مدى سوء التهديد، مدى جودة رد الفعل عليه، احتمال إبعاد التهديد بعد قيامكم برد الفعل، معنى كل هذا بالنسبة إليكم. لا يمكنكم غالباً إبعاد مسببات التوتر، ولكنكم تقدرون أن تخففوا التوتر الذي تسببه لكم عبر تغيير نظرتكم إليها.




لننظر إلى تأثير تصوركم في هذا المثال. ضعوا في اللائحة أدناه ملاحظات عن كل شيء يجعلكم سعداء في العالم، لا تقوموا بوضع علامة على أي من المربعات الآن.

1. ________________________________________ □

2. ________________________________________ □

3. ________________________________________ ☐

4. ______________________________________ ☐

5. ________________________________________ ☐

6. ________________________________________ ☐

7. ________________________________________ ☐

8. ________________________________________ ☐

الآن عودوا وضعوا علامة في المربعات أمام الأمور التي كانت أو ستكون من مسببات التوتر. هل تدركون الآن أن مسببات التوتر والسعادة بالنسبة إليكم هي نفسها؟

أهلاً بكم في عالم له اسمان: بلدة السعادة وبلدة التوتر. التوتر واحتمالية السعادة قابلان للزيادة. وجه مسبب التوتر له جسد الاحتمالية. إن تحدياتكم هي أيضاً ساحات لعبكم، نَفَسُ حياتكم. لا يمكنكم أن تجعلوها تبتعد.

تدركون الآن أن مسببات التوتر ستبقى متربصة في ساحتكم الخلفية إلى الأبد، فدعونا نطور طريقة أكثر صحة للتأقلم معها. سنقوم أولاً بتصنيف مسببات توتركم في ثلاث مجموعات: شخصية، ومتعلقة بالعمل، وغير ذلك. ثم سنقيّم لماذا تعتبر بعض مسببات التوتر مصدراً للسعادة، بينما تكون أخرى أحمالاً ثقيلة.

لنبدأ بتصنيف مسببات توتركم.

| | |
|---|---|
| مسببات توتر شخصية<br>(العائلة، المنزل، العلاقات، الصحة) | |
| مسببات توتر متعلقة بالعمل | |
| | |

| غير ذلك | |
|---|---|

لماذا تصبح بعض مسببات التوتر موتّرة؟

تأتي مسببات التوتر والتوتر المتعلق بها في ثلاث نكهات: جيدة، وسيئة، وبشعة.

| جيدة | نحن نرحب بهذا التوتر. | الحصول على طفل، أو على إجازة، أو على ترقية، أو حفلة؛ الزواج. |
|---|---|---|
| سيئة | يتغلب علينا هذا التوتر. | حمل عمل مرهق، خسارة مادية، مرض في العائلة، مجادلة مع الزوج، تشاجر الأطفال. |
| بشعة | نريد أن نتجنب الأحداث المؤلمة أو المأساوية بأي ثمن. | تشخيص ورم سرطاني، طلاق غير متوقع، زوج خائن، خسارة شخص محبوب. |

إن هدفنا هو المحافظة على التوتر الجيد، وتحويل التوتر السيئ إلى توتر جيد، وأن نكون جاهزين لمواجهة التوتر البشع، آملين أن لا يحصل أبداً. ثلاثة أمور يمكنها أن تغير التوتر الجيد إلى توتر سيئ أو بشع:

1. عدم التوازن بين العرض والطلب.
2. نقص في السيطرة.
3. نقص في المعنى.

**1- عدم التوازن بين العرض والطلب**

**عندما تكون الأشياء المطلوبة منكم أكبر من قدرتكم، حينها تشعرون بالتوتر.** هل سبق لكم وأن شعرتم أنكم مهزومون عندما كان عليكم أن تفعلوا كثيراً في وقت قليل جداً؟ كم مرة وأين

ومتى يحصل ذلك لكم؟

| كم مرة؟ | | أين؟ | |
|---|---|---|---|
| - كل يوم | □ | - في العمل | □ |
| - عدة مرات في الأسبوع | □ | - في المنزل | □ |
| - بضع مرات في الشهر | □ | - أماكن أخرى | □ |
| - نادراً | □ | **متى؟** | |
| | | - في أيام العمل | □ |
| | | - في نهاية الأسبوع | □ |

لاحظوا الأوقات والأماكن التي يكون فيها عدم توازن بين العرض والطلب. حددوا في الجدول أدناه مسببات التوتر المتعلقة بعدم التوازن بين العرض والطلب وفكّروا بطرق يمكنكم التغلب فيها عليها. على سبيل المثال: هل يمكنكم الاعتماد على أشخاص آخرين أو أن تكونوا فعالين أكثر أو أن تتخطوا هذا الأمر كله سوية؟

| مسببات التوتر* | أفكار للتغلب على عدم التوازن بين العرض والطلب |
|---|---|
| | |
| | |

| | |
|---|---|
| | |

(*) يمكن أن يكون مسبب التوتر المتعلق بعدم التوازن بين العرض والطلب متعلقاً أيضاً بنقص السيطرة أو بنقص المعنى.

**2- نقص في السيطرة**

**السيطرة قوة. تعطيكم السيطرة الحرية في الاختيار، وبالتالي يؤدي نقص السيطرة إلى الخوف.** سوف تتساءلون متى سيحصل الأمر المتوقع السيئ التالي وكم سيكون هذا الأمر مريعاً. عندما تكونون مسيطرين، تشعرون بالاسترخاء والتفاؤل ويكون لديكم رغبة أكبر في مساعدة الآخرين.

هل شعرتم مرة أنكم عوملتم وكأنكم ممسحة أرجل؟ هل شعرتم مرة أن تفضيلاتكم تم تجاهلها عن قصد؟ كم مرة يحصل مثل هذا الأمر؟ وأين؟ ومتى؟

| كم مرة؟ | | أين؟ | |
|---|---|---|---|
| - كل يوم | ☐ | - في العمل | ☐ |
| - عدة مرات في الأسبوع | ☐ | - في المنزل | ☐ |
| - بضع مرات في الشهر | ☐ | - أماكن أخرى | ☐ |
| - نادراً | ☐ | متى؟ | |
| | | - في أيام العمل | ☐ |
| | | - في نهاية الأسبوع | ☐ |

لاحظوا الأوقات والأماكن التي تشعرون فيها بنقص في السيطرة. حددوا في الجدول أدناه مسببات التوتر المتعلقة بالنقص في السيطرة وفكروا بطرق تمكنكم من التغلب عليها. على سبيل المثال: هل يمكنكم إيجاد جوانب في تجاربكم لا تزال تقع تحت سيطرتكم؟ ماذا عن تمضية وقت أقل مع أناس لا يحترمونكم؟ ماذا عن فرض أنفسكم على الآخرين بشكل أكثر فعالية؟ أو تقبّل عدم مقدرتكم على تغيير بعض الأمور؟

| مسببات التوتر * | أفكار للتغلب على النقص في السيطرة |
| --- | --- |
| | |
| | |
| | |

(*) يمكن أن يكون مسبب التوتر المتعلق بالنقص في السيطرة متعلقاً أيضاً بعدم التوازن بين العرض والطلب أو بنقص المعنى.

**3- نقص المعنى**

**نحن فصيلة تبحث عن المعنى. أنتم تقومون بما تقومون به لأنكم تجدون فيه معنى**. القدرة على إيجاد معنى وشيء ما إيجابي وسط الشدائد هي سمة مميزة للمرونة.

كل سنة، يولد حوالي 130 مليون طفل، بالرغم من الليالي الخالية من النوم والتعب والألم، فإن معظم الأمهات لا ينظرن إلى ولادة طفل جديد على أنها معاناة. بل يرين المعنى الثري الإيجابي في ولادة طفل جميل. أياً يكن الأمر، فإن ألم حصى في الكلية يجلب دوماً معاناة لأن لا معنى إيجابي فيه. هل هنالك من أوقات تفقدون فيها المعنى في عملكم؟ هل تعانون من شدائد لا يمكنكم أن تجدوا لها معنى؟ كم مرة يحصل ذلك معكم؟ وأين؟ سجلوها في ما يلي.

<table>
<tr><td rowspan="2">كم مرة؟<br><br>- كل يوم ☐<br><br>- عدة مرات في الأسبوع ☐<br><br>- بضع مرات في الشهر ☐<br><br>- نادراً ☐</td><td>أين؟<br><br>- في العمل ☐<br><br>- في المنزل ☐<br><br>- أماكن أخرى ☐</td></tr>
<tr><td>متى؟<br><br>- في أيام العمل ☐<br><br>- في نهاية الأسبوع ☐</td></tr>
</table>

**غذاء للفكر: يصبح مسبب التوتر موتِّرا عندما يكون أكبر**
**من قدرتكم على احتماله، أو عندما لا يكون تحت سيطرتكم،**
**أو عندما لا يكون له معنى كافٍ.**

لاحظوا الأوقات والأماكن التي تلمسون فيها نقصاً في المعنى. حددوا في الجدول في الصفحة التالية مسببات التوتر المتعلقة بنقص المعنى وفكّروا بطرق يمكنكم التغلب فيها عليها. على سبيل المثال: هل يمكنكم النظر إلى مسؤولياتكم من وجهة نظر أولئك الآخرين الذين تساعدونهم؟ أو هل يمكنكم التقليل من المعنى السلبي عبر إدراك أن معظم مخاوفكم ليست حقيقية؟ أو هل يمكنكم إيجاد معنى إيجابي في كيفية مساعدة الشدائد لكم؟ أو هل يمكنكم ايجاد معنى في كيفية منع حالة وخيمة في أن تصبح أكثر سوءاً؟

| مسببات التوتر* | أفكار للتغلب على نقص المعنى |
|---|---|
| | |

| | |
|---|---|
| | |
| | |
| | |

(*) يمكن أن يكون مسبب التوتر المتعلق بنقص المعنى متعلقاً أيضاً بعدم التوازن بين العرض والطلب أو بنقص السيطرة.

في الغالب تكون الأمور المقدرّة غير قابلة للنقاش، لكنكم تستطيعون دائماً أن تخففوا من معاناتكم. إليكم في ما يلي طريقة منطقية للتعامل مع التوتر.




قبل أن ننهي نقاشنا عن التوتر، أرغب أن أقدم لكم منظوراً إضافياً.

**كيف ترون مسببات التوتر لديكم؟**

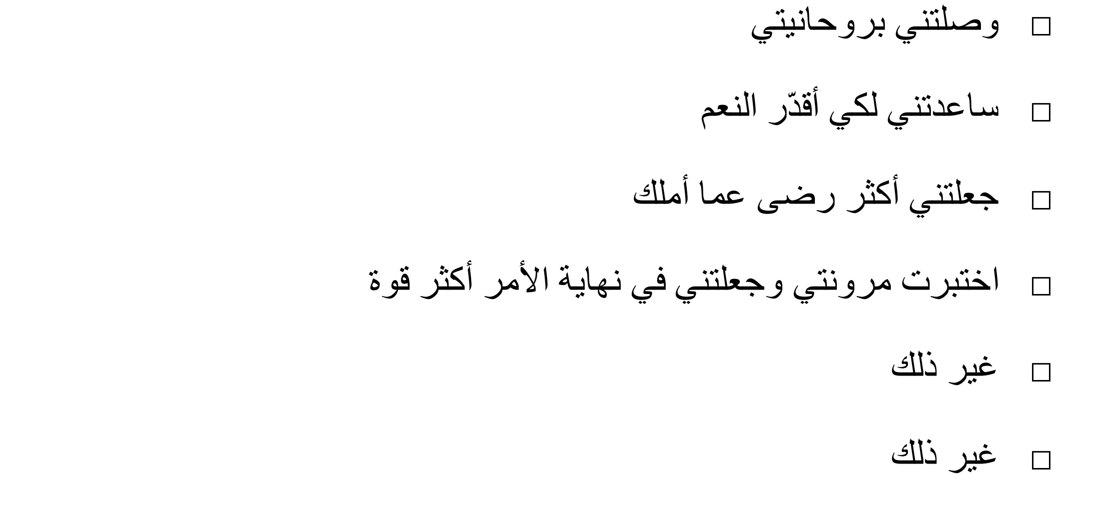
كيف تصفون مسببات توتركم؟ ضعوا علامة على كل ما ينطبق.

- □ عقوبة
- □ هزيمة
- □ خسارة
- □ عدوان
- □ تحدٍّ
- □ قيمة
- □ فرصة
- □ نضوج

عندما ترون مسببات التوتر وكأنها عقوبة أو هزيمة أو خسارة أو حتى عدوان، فأنتم تضيفون طبقات من المعاناة العاطفية. وستشكّل مثل هذه المسببات مصدراً للذكريات السلبية التي ستبقيكم بعيدين عن متع الحياة. لكن عبر رؤية مسببات التوتر مثل قيمة أو فرصة أو تحدٍّ أو نضوج، فإنكم تُطوّعونها لتكون طريقاً للتطور في الحياة. إذا عانيتم من ضيق تنفس بعد صعود 10 درجات، فهذه علامة على أنكم بحاجة إلى المزيد من الحركة الجسدية. الأمر نفسه، إذا شعرتم بتوتر فربما هذه علامة على أنكم بحاجة إلى أن تصبحوا أكثر مرونةً وموازنة حياتكم بشكل أفضل.

في الواقع، تستطيع معظم مسببات التوتر أن تدفعكم نحو النضج. فكّروا بآخر تحدياتكم. هل نتج عنها شيء جيد؟ أي أمر من الأمور التالية نتج عن تحدياتكم؟

- □ ساعدتني على التواصل بشكل أفضل مع الأقارب والأصدقاء
- □ أعطتني فرصة للتعلم
- □ ساعدتني أن أطور نظرة أوسع للحياة




يمكنكم رؤية معظم توتراتكم على أنها مصادر للنضج. إن حياتكم فسيفساء جميلة متعددة الألوان. كل لون له مكانه. الخير المطلق وهم. كل الأمور هي خليط بين الجيد والسيئ. الأمر الذي تشعرون أنه سيئ اليوم، ربما سيكون جيداً في الغد والعكس صحيح. انظروا كيف تتلاءم الألوان بعضها مع بعض.

حاولوا أن تتقبلوا عيوب الآخرين إلى أقصى حدٍّ تستطيعونه. هذه الخطوة هي الأولى والأكثر أساسية في سبيل تحولهم وتحولكم.

كلائحة مقبلات، العديد من الأشياء (وليس كلها) في الحياة هي هنا من أجل الطلب. لكن لا تبنوا طلبكم على ما تشاهدونه على موائد الآخرين. اصنعوا طبقكم بناءً على تفضيلاتكم وشهيتكم وذوقكم. تأكّدوا أنكم تحافظون على حصص كافية من الحب والسلام، ليس فقط كتحلية في نهاية العشاء، لكن أيضاً كجزء من الوجبة الرئيسية.

ربما لا تملكون كثيراً من السيطرة على مسببات توتركم، لكن كيفية نظركم إليها تعتمد كلياً عليكم. فتصوراتكم تحدد كيف يكون رد فعلكم على الاضطرابات.

**غذاء للفكر:** ثلاثة أمور يمكنها أن تحوّل مسبب توتر سيئ

إلى مسبب توتر جيد: تأمين توازن بين العرض والطلب،

وغرس شعور بالسيطرة، وإيجاد معنى في العمل وفي اللهو.

اعتماد هذه الخطوات سيجعلكم أكثر سعادة ومرونةً.

## المرونة

فكّروا في ثلاثة أشخاص لا يمكن إحباطهم أياً تكن الشدائد التي يواجهونها، فهم يعودون إلى الوقوف من جديد بعد أن تلقي الحياة بوجههم أي شيء. ربما قامت جدتكم أو جدتكم الكبرى بتوفير المرسى الثابت لعائلتكم. أو ربما كان لدى أبيكم الجَلَد للوقوف في وجه أي عاصفة. أنا واثق من أن هناك أشخاصاً كثراً أنتم معجبون بهم. فكّروا بما يساهم في قوتهم.

ثم ضعوا لائحة بأولئك الأشخاص الذين تفكّرون فيهم إلى يمين الجدول في المساحة الفارغة أدناه. إلى يسار كل اسم ضعوا ما تعتبرونه مصدر قوة ذلك الشخص.

| الشخص | مصدر القوة |
|---|---|
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |

الأشخاص الذين وضعتموهم في اللائحة في الصفحة السابقة هم أشخاص مرنون. المرونة تعني أنكم قادرون على تجنب الشدائد أو احتمالها أو الوقوف مجدداً بعد أن تلم بكم. تساعدكم المرونة على الانحناء مثل سنبلة القمح في مهب العاصفة فلا تنكسرون. لقد أظهرت إحدى الدراسات أن للمرونة علاقة بالقدرة على تقبل التحديات وهي نقيض الوقوف عاجزين أمامها، وغرس شعور بالسيطرة، وإيجاد معنى لما تفعلون. وللمرونة أربعة مجالات: مادي، إدراكي، عاطفي، وروحي.

**غذاء** للفكر: للمرونة أربعة مجالات. المرونة الجسدية هي المحافظة على أفضل حالة صحية ممكنة. المرونة الإدراكية هي المحافظة على التركيز وسط التوتر. المرونة العاطفية هي الإقدام على تحديات الحياة باستعداد واقعي ومرن ومتوازن، وامتلاك سيطرة جيدة على مشاعركم. أما المرونة الروحية فهي العثور على مرسى في معنى أعلى ووجهة نظر غير شخصانية.

**المرونة الجسدية**: هي أن تكونوا أقوياء وأصحاء، وأن تتعافوا بسرعة من المرض أو الأذية. يساهم نمط حياة نشيط، ونظام غذائي صحي، ونوم كاف، وعلاقات مثمرة، وعناية تامة بالنفس، ورعاية طبية ووقائية من وقت لآخر، وتعامل جيد مع التوتر، في بناء المرونة الجسدية.

**المرونة الإدراكية**: هي قدرة الحفاظ على التركيز وسط التوتر. يعاني كل من الإدراك والبصيرة وصنع القرار خلال التوتر المفرط. لنأخذ مثالاً بسيطاً: فقدان مفاتيح السيارة صباح يوم الإثنين. إنها الساعة السابعة والنصف صباحاً، وعليك أن تكون في العمل عند الساعة الثامنة. بعد بحث دام عشر دقائق، لا تجد مفاتيح سيارتك. ما الذي يحدث لانتباهك في هذا الوقت؟ ألا تشعر بالفزع؟ ألا تتمنى أن يأتي أحد ما لمساعدتك؟ يقلل ضغط الوقت من فعالية انتباهك. ربما تكون المفاتيح أمامك مباشرة، لكنك لا تراها. (لقد سمعت أن ذلك يُدعى عمى ذكوري!)

تحول المرونة الإدراكية دون تشتت التركيز. من الممكن أن تكون مثل هذه المرونة منقذة للحياة، كما كانت عندما قام القبطان تشيلسي سلي سلنبرغر بالهبوط بطائرة خطوط الطيران الأميركية، رحلة رقم 1549 على سطح نهر هدسون بعد أن اعترض سربٌ من الإوز الكندي مسار طائرته.

يعزز تدريب التركيز من المرونة الإدراكية - سنتطرق مجدداً إلى هذا الموضوع في القسم الثالث.

**المرونة العاطفية**: هي اختبار المشاعر الإيجابية التي تقود إلى التعافي السريع من المشاعر السلبية. ولنا في هيلين كيلر قدوة حسنة، فقد خسرت نظرها وسمعها عندما كانت تبلغ من العمر سنتين، لكنها تابعت حياتها، وكتبت 12 كتاباً، وكانت من بين الأشخاص الأكثر شهرة في القرن العشرين، فهي لم تنسحب من الحياة أو تتسلل إلى قبو مظلم، بل تعاملت مع الشدائد، وحاولت أن تفعل أفضل ما

يمكنها فعله بما هو متوفر لديها من إمكانيات محدودة. إنه التحديد الأمثل للمرونة العاطفية - عبر التقدم نحو التحديات بدلاً من الانسحاب.

**المرونة الروحية:** هي القدرة على المحافظة على معنى أعلى ووجهة نظر غير شخصانية بالرغم من الشدائد وخيبات الأمل. عندما خرج نيلسون منديلا من السجن بعد 27 عاماً، لم يجعل من فكرة الانتقام تستولي عليه بل أعلى من شأن الغفران والتعاطف لديه. أما المهاتما غاندي فقد ظل متمسكاً بمبدأ اللاعنف بالرغم من كل الأخطار التي أحاطته وتمكنت منه في النهاية. منديلا وغاندي هما مثالان على المرونة الروحية. عندما ترمي الحياة عائقاً في طريقكم، تساعدكم المرونة الروحية على التعافي والعودة إلى الطريق السريع.

سجّلوا كل الأشخاص الذين تعتبرونهم مرنين وفي أي مجال تجدونهم مرنين.

| الشخص | جسدية | إدراكية | عاطفية | روحية |
|---|---|---|---|---|
| | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |

بالاستلهام من الأفكار التي تحدثنا عنها والأشخاص الذين ذكرناهم، هل تستطيعون التفكير بطرق لزيادة مرونتكم؟ اكتبوا أفكاركم في ما يلي.

| أستطيع أن أزيد من: |
|---|

| مرونتي الجسدية بـ: |
| --- |
| مرونتي الإدراكية بـ: |
| مرونتي العاطفية بـ: |
| مرونتي الروحية بـ: |

لبلوغ السعادة والمرونة في هذا البرنامج لا بد من الإقدام على الخطوتين التاليتين:

1. اكتشاف الذات
2. التحول الذاتي

لاكتشاف الذات لا بد من اكتشاف مسببات توتركم، وفهم فكرة التوتر البشري، والمرونة والسعادة، ومعرفة طريقة عمل دماغكم وعقلكم. لقد تقدمنا سلفاً بعض الخطوات في هذه المواضيع. وسنسعى الآن نحو الخطوة الثانية في هذا البرنامج، ألا وهي: أن تصبحوا أكثر سعادة وأكثر مرونة عبر تطوير انتباه مقصود وقوي ومرونة عاطفية (وروحية). سيهدئ الانتباه المقصود من رَوْع الصوت الذي في رؤوسكم، وسيقدم لكم قوة أكبر لانتقاء أفكاركم وكلماتكم وأفعالكم. وستساعدكم المرونة العاطفية على ترتيب أفكاركم ومشاعركم وفق مبادئ غير زمنية وهي أساسية لنجاحكم وأساسية للحصول على سعادة طويلة الأمد.

هيا بنا نغص ونتعلم هذه المهارات.

# القسم الثالث
## هيا بنا نغص

**مقدمة لبرنامج الخطوات الأربع - عشرة أسابيع**

لقد صُمم هذا البرنامج المؤلف من أربع خطوات والذي يمتد على عشرة أسابيع ليقدم لكم طريقة منظّمة وعلمية وعملية لدمج مبادئه في حياتكم.

تتبع الخطوات ترتيباً منطقياً مدروساً ومختبراً تبين أنه مفيد في عدة دراسات بحثية.

**الخطوة الأولى: دربوا انتباهكم**

إن الانتباه هو بوابة العقل. يقوي الانتباه المدرَّب قدرتكم على ضبط ما تفكرون فيه وما تتصورونه بشكل أفضل. معظمنا يظنون أن الانتباه ليس فطرياً بل علينا القيام بغرسه. برأيكم ما هي درجة انتباهكم؟

| ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| ضعيف | لا بأس | قوي | قوي جداً | على أفضل وجه ممكن |

إن ظننتم أن انتباهكم مثالي، فحاولوا الإجابة عن هذه الأسئلة:

- هل أنسى أحياناً المكان الذي ركنت فيه سيارتي؟
- هل أفكر بالعمل بعد العودة إلى المنزل؟

- هل لديّ الدافع لأتفقد بريدي الإلكتروني بينما أقضي الوقت مع عائلتي؟
- هل تناولت وجبة كاملة بدون أن أتحسس من معظمها؟
- هل أحكم بسرعة على الأشخاص، لأندم على ذلك في ما بعد؟
- هل أعاني من شرود ذهني أثناء الصلاة أو التأمل؟
- هل أعاني عندما أحاول تذكر أسماء الأشخاص؟

إذا أجبتم بنعم على أي من الأسئلة أعلاه، فإن تدريب الانتباه سيساعدكم.

يقدم تدريب الانتباه طريقة عملية وموفرة للوقت تنثر لحظات حضور أصلية وغير مشتتة متعددة في عالمكم. يسحبكم الانتباه المدرَّب من رأسكم إلى الخارج، إلى حياتكم. لقد اخترت التمارين المحددة التي سأقدمها بدقة فهي لا تقتصر على تدريب الانتباه، فقط بل هي مسلية أيضاً. إنني أرى التمارين بمثابة الشوكولا التي تضاف إلى كأس حليبكم. في غضون أسابيع قليلة ستشرعون بترقب كل تمرين قادم. بالإضافة إلى ذلك، لن يكلفكم التمرين أي وقت إضافي. وبدلاً من ذلك، سيوفر عليكم عدة ساعات كل يوم عبر تقليل فترات التشتت الفكري غير الضرورية.

**الخطوة الثانية: زرع المرونة العاطفية**

عقولنا مخازن من الأحكام السريعة والغرائز وردود الأفعال السلوكية الموجهة من أجل الحفاظ على سلامتنا ونجاتنا. وردود الأفعال السريعة هذه مفيدة في بعض الأحيان، لكنها تضللنا في معظم الأوقات. هل بالغتم مرة بردود أفعالكم تجاه أمور اتضح لاحقاً أنها تافهة؟ إذا أجبتم بنعم، فلديكم فرصة لتنمية وعيكم وتحكمكم الذاتيين، وملاءمة ذلك مع مشاعر الآخرين. من الممكن أن تعزّز وترفع كل هذه المهارات من مرونتكم العاطفية.

يختبر الأشخاص ذوو المرونة العاطفية مشاعر إيجابية في معظم الأيام، ويحافظون على توازن عاطفي خلال الشدائد، ويستعيدون المشاعر الإيجابية بشكل سريع نسبياً بعد مواجهة الشدائد، ويحافظون على حالة متوازنة واقعية ومرنة. وهم مقدامون بشكل عام أمام تحديات الحياة، فهم يجدون معنى في الحياة، ويمتلكون حساً بالسيطرة، وعند الضرورة يسمحون لأنفسهم بفقدان السيطرة.

تغمر المرونة العاطفية الأفكار المسبقة والتحيزات الخاصة بكم من خلال خمسة مبادئ أساسية: الامتنان، والتعاطف، والتقبل، والمعنى، والمسامحة. يذكركم الامتنان بالنعم التي ترفلون

بها، حتى في وسط الشدائد. أما التعاطف فيساعدكم في التعرف إلى آلام الآخرين ومعاناتهم بحيث تسعون لبلسمتها. أما التقبل فيتيح لكم التعاطي مع الأمور بطريقة خلاقة والانفتاح على تحمّل المسؤولية. وأما المعنى فيلهمكم لجعل العالم مكاناً أفضل ولإيجاد سعادة أكبر في ما تفعلون. بينما تتيح لكم المسامحة التعرف إلى عيوبكم وتقوّيكم لتحرروا أنفسكم من الأذية بشكل واعٍ ومدروس.

إن تطبيق المبادئ الآنفة الذكر، يقدّم للعقل بديلاً مفيداً ليتوقف عن الغليان بالسلبية، فيتحرر من الخوف والرغبات غير الصحية. إن عقلاً متحرراً إلى هذه الدرجة يطور أكثر سمات الحياة أهمية؛ علاقاتكم.

**الخطوة الثالثة: ابدأوا تمريناً عقلياً جسدياً**

مع تقدمكم في هذه الرحلة، ستصلون إلى نقطة تشعرون فيها أنكم غير راضين عن عيش الحياة بسطحية. ستشعرون برغبة في عيش الحياة بمستوى أعمق. إن تدريباً عقلياً جسدياً متناغماً مع معتقداتكم وعملياً بالنسبة إليكم سيكون أساسياً لنضجكم.

إن التمرين المحدد هو مزيج بين الانتباه المدرَّب والمرونة العاطفية، وغالباً مع أمور تعكس نظرتكم نحو العالم. إن الصلاة والتأمل هما أكثر تمرينين عقليين جسديين معروفين. أياً يكن الأمر، لا يهم التمرين الذي تختارونه، فالهدف هو نفسه: أن تصبحوا أشخاصاً أكثر هدوءاً وسعادةً وقوةً ولطفاً.

**الخطوة الرابعة: اختاروا عادات صحية**

معظم النشاطات الروتينية نؤديها عن طريق التعود مثل تنظيف الأسنان، والاستحمام، وشرب القهوة صباحاً، وقيادة السيارة إلى العمل وتناول الفشار أثناء مشاهدة التلفاز. كل هذه النشاطات الروتينية تتطلب مقداراً ضئيلاً من الوعي.

هذه النشاطات أصبحت عادات بسبب تكرارنا الواعي لها مرة بعد مرة، حتى تبرمجت أدمغتنا على تأديتها. تساعد العادات الصحية صحتكم، كما تضر العادات غير الصحية بها. هنالك احتمال كبير أن يكون لديكم عادة غير صحية تريدون أن تغيروها. وهناك احتمال كبير أن تكونوا حاولتم تغييرها (عبر خسارة الوزن، التدريب، الإقلاع عن التدخين، الإقلاع عن شرب الكحوليات) لكنكم لم تفلحوا في ذلك.

لماذا يصعب علينا التغيير مع أن معظمنا يعرفون ما يجب الإقدام عليه؟ هل يكمن السبب في صعوبة مقاومة الدونات المحملة بالدهون والسكر؟ السبب بسيط - إن مقاومة الأمور المعتادة تتطلب مجهوداً (هذا ما يُدعى بالسيطرة على الذات). والمجهود يستهلك طاقة، وهذه الطاقة تأتي من سلة وحيدة من الأمور الحيوية (أو قوة الإرادة). ولكن التوتر المزمن يجعل هذه السلة ترشح ويفقدها حيويتها. إنني آمل، وبكل تواضع، أن يعزز برنامج الحياة المرنة هذا من حيويتكم، فتطورون قدراتكم على انتقاء عادات صحية. لاحظت هذا التغيير لمرات غير معدودة بين المشتركين في برنامجنا. قبل أن نكمل جولتنا في هذا الكتاب، سأدعوكم إلى القيام بتغيير إيجابي واحد في حياتكم، بحيث يطور هذا البرنامج من صحتكم الجسدية، بالإضافة إلى الصحة النفسية والعاطفية.

دعونا الآن نخطُ الخطوة الأولى في برنامج الحياة المرنة الممتد على عشرة أسابيع؛ تدريب انتباهكم.

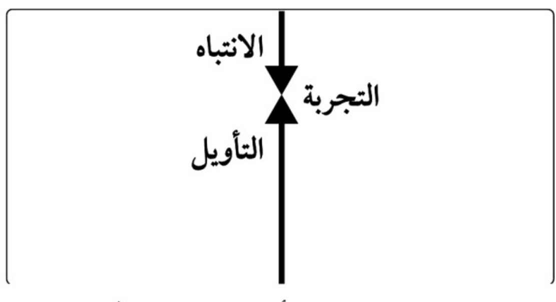
## الخطوة الأولى: درّبوا انتباهكم

### الأسبوعان الأول والثاني: الانتباه الفرِح والانتباه اللطيف

الحياة هي سلسلة من التجارب. دعونا نحلل تجربة بسيطة، لننظر إلى هذا القلم في الصورة أدناه.



إنني واثق أنكم رأيتم مئات الأقلام المماثلة. تتفحص أدمغتكم وعقولكم القلم في خطوتين بسيطتين: الانتباه والتأويل.



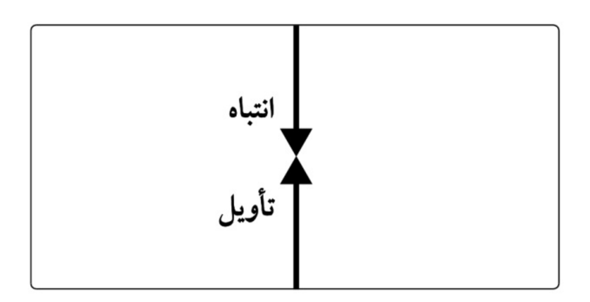

يلتقي الانتباه بالتأويل ليصنع تجربة

يجلب الانتباه معلومات عن القلم إلى دماغكم. وبما أن لديكم ذاكرة عن ماهية شكل القلم، فإن دماغكم يطلق تأويلاً سريعاً. وعندما يلتقي الانتباه بالتأويل، تحصلون على تجربة: تدركون أن هذا قلم.

عندما تلاحظون أن هذا القلم هو مجرد قلم عادي، فإن انتباهكم لا يجد أي سبب لمتابعة النظر إليه فتنتقلون إلى الغرض الآخر. هذا الانتقال ضروري ومساعد وفعّال. لكن هناك مشكلة واحدة؛ إنكم تنتقلون بسرعة كبيرة.

مع تقدمنا بالعمر، نخزن ذكريات لا عدد لها في أدمغتنا، ذكريات تسد الطريق أمام الانتباه الأكثر عمقاً. وحين نكون محملين بتلك التأويلات، نتوقف قبل الأوان عن الانتباه إلى العالم لأننا نعرف سلفاً كل شيء. لماذا نحتاج النظر إلى الأمور العادية؟ لا نزال نرى القلم، لكن ليس هذا القلم بالتحديد. في هذه الحالة، نتصفح الحياة بشكل سريع، ويفوتنا الانتباه إلى أكثر سمات الحياة أهمية وفرحاً؛ الأشخاص المحبوبين. ننسى أن الفرح يكمن في التفاصيل- الأمور المحددة والمعينة - وليس في التعميمات التي سبق الحكم عليها. تحتاج أسعد لحظات الحياة والذكريات الطويلة الأمد إلى تجربة غامرة.

كيف لنا أن نحصل على مثل تلك التجربة الغامرة؟ بواسطة انتباه أعمق وتأويلات متأنية. إن تدريب الانتباه هو تطوير انتباهٍ أعمق.




الانتباه والتأويل داخل الدماغ. لاحظوا أن سهم الانتباه الآن أطول مما كان عليه في الشكل السابق.

**غذاء للفكر:** يؤدي الانتباه الأعمق والتأويل المتأني إلى تجربة أعمق وذكريات طويلة الأمد.

قد تقولون: إن معظم أيام حياتنا هي أيام عادية. فنحن لا نهرب من الماموث وليس لدينا مواعيد مع شخصياتنا المفضلة. فكيف نستطيع التركيز على العالم؟

إني أتفهم السبب الذي دفعكم لطرح هذا السؤال. عندما تعتادون على العالم، بما فيه الأشخاص من حولكم، يتوقف العالم عن لفت انتباهكم. كونوا على ثقة أن العالم لن يتغير لأجلكم. لكن بالتدريب، يمكنكم أن تزرعوا انتباهاً أعمق، انتباهاً لا يعتمد بعد الآن على التهديدات أو المتع، انتباهاً تقوده الأمور الجديدة. لقد اكتشفتم الأمور الجديدة عندما كنتم أطفالاً، لكن قدرتكم على ذلك تضمحل كلما تقدم بكم العمر. إن تدريب الانتباه يوقظ الطفل الذي في داخلكم، ذلك الطفل الذي يجد العالم جديداً وملفتاً وممتعاً.

غذاء للفكر: **إن تدريب الانتباه يوقظ الطفل الذي في داخلكم، ذلك الطفل الذي يجد العالم جديداً وملفتاً وممتعاً.**

بناءً على ما تعلمتموه حتى الآن، أجيبوا عن هذا السؤال: كيف يمكنكم وصف الانتباه المدرَّب؟ ضعوا إشارة على إجابتكم في الأسفل.

| | | |
|---|---|---|
| □ غالباً ما يكون موجهاً إلى العالم | أو | □ داخلياً نحو العقل |
| □ مركّز على التهديدات | أو | □ مركّز على الأمور الجديدة |
| □ سريع في الأحكام | أو | □ حكم غير متسرع |

إني متأكد أنكم أجبتم الإجابات الصحيحة:

- غالباً ما يكون موجهاً إلى العالم
- مركّز على الأمور الجديدة
- حكم غير متسرع

سوف نستخدم هذه المزايا الأساسية الثلاث لندرّب انتباهنا في الخطوة التالية. إن الطرق الأساسية لتدريب الانتباه هي:

1. **الانتباه الفَرِح**: تأخير الحكم والانتباه إلى الأمور الجديدة.
2. **الانتباه اللطيف**: الانتباه المترافق مع التعاطف والتقبّل.

**الأسبوع الأول: الانتباه الفَرِح**

الانتباه الفَرِح هو انتباه:

- مركّز
- مسترخٍ
- متعاطف
- غير ذي أحكام مسبقة
- مستدام
- عميق
- مقصود

يفعّل الانتباه الفَرِح الوضع المركّز للدماغ، ويعيد توجيه دماغكم على نحو هادئ نحو إيجاد العناصر الجديدة الأعظم.

في هذا القسم سأتشارك وإياكم ثلاث مهارات أساسية متعلقة بالانتباه الفَرِح، وسأقترح أفكاراً لتدريب إضافي ولدمج هذه الطريقة مع البرنامج المنظّم. إن هدفنا هو زرع نظام يسمح لنا بنثر لحظات انتباه فرح عديدة خلال اليوم.

**مهارات أساسية متعلقة بالانتباه الفرح: ثلاثة تمارين**

**التمرين الأول: استيقظ بامتنان في اللحظة**

بعد أن تستيقظ في الصباح، كم من الوقت يتطلب الأمر قبل أن يبدأ دماغك بالشرود؟

- □ أقل من خمس ثوان
- □ دقائق قليلة
- □ أكثر من 15 دقيقة
- □ لا يحصل هذا الأمر لي

الجواب الأكثر ترجيحاً هو "أقل من خمس ثوان". معظم الناس يكونون في الوضع المركِّز فقط لثوانٍ قليلة بعد أن يستيقظوا، وبعدها تشرد أدمغتهم سريعاً. سألت آلاف الناس عن أول الأشياء التي يفكرون بها صباحاً. سأعرض عليكم في ما يلي أكثر جوابين حصلت عليهما.

1. ما الذي عليّ أن أفعله اليوم؟
2. ما الذي عليّ أن أخشاه اليوم؟

أُسمي هذه الأفكار "ثنائية الفعل والخشية". في هذه الحالة، نحن نستيقظ بإحساس من عدم الأمان.

ثم يقوم كثيرون منّا بنشاط واحد إضافي كفيل بأن يأسرنا داخل عقولنا: نتفقد البريد الإلكتروني. إن الرسائل في صندوق بريدنا الإلكتروني تخلق مجموعة جديدة من الملفات المفتوحة التي تبقي رؤوسنا مشغولة، في الوقت الذي يجدر بنا الاستمتاع بصباح جديد.

منذ سنين أدركت أنه أياً تكن حياتي ناجحة فإنني ما لم أدّرب نفسي، سأستيقظ لأفكر بالأمور السيئة. كان ذلك قراراً يخص الاستيقاظ، فقررت أن أطور نظاماً لأستيقظ وأنا أفكر بالأمور الجيدة في حياتي وليس التي تحتاج إلى عناية وحلّ، وبالفعل جرّبت بدائل كثيرة قبل أن أعثر على أمر يزيد من الوضع المركّز في صباحاتي.

إليكم أول ما أفكّر فيه صباحاً، ربما سيساعدكم ذلك أيضاً:

☺ حالما أستيقظ، أصبح واعياً لنفسي وللعالم الذي حولي، أركّز على الامتنان. أتنفس بعمق، وأفكّر بخمسة أشخاص أنا ممتن لوجودهم في حياتي. وعندما أبطئ من تنفسي العميق، أستحضر صورة أول هؤلاء الأشخاص أمام عينيّ

المغمضتين، وأحاول رؤيته بأوضح صورة ممكنة، متخيلاً إياه حيث هو الآن. ثم أرسل لهذا الشخص امتناناً صامتاً بينما أزفر الهواء - وأكرر، ببطء وبعمق. أكرر هذا التمرين مع الأشخاص الخمسة. أتجنب الإسراع خلال هذه العملية، واستعذب الثواني القليلة التي أمضيها وأنا أتذكر كل شخص.

يساعدني الاستيقاظ مع الامتنان على إيقاظ أهم شيء في حياتي، ويعطي معنى ليومي. أستيقظ مثل زوج محب، أب، ابن، أخ أو صديق أو زميل أو جار، بدلاً من أن أستيقظ مثل شخص يركض نحو المواعيد النهائية، أو يشعر أن تحديات الحياة الخيالية والحقيقية قد هزمته. أستيقظ وأنا أشعر بالحب بدلاً من عدم الأمان.

سأعرض عليكم بعض الاقتراحات التي قد تساعدكم في الحفاظ على انتباهكم في الوضع المركِّز في الصباح الباكر. رجاءً عدّلوا الأمور المحددة بما يتلاءم مع تجربتكم.

☺ بعد إنهاء تمرين الامتنان، انتبهوا إلى أجسامكم، وتحسسوا صلابتها، مددوها. إذا كنتم تشاركون أحداً ما السرير، انظروا إليه، وإن لم يكن في السرير، انظروا بعينين لطيفتين وناعستين إلى حيث كان يستلقي.

عندما تنهضون من السرير، حين تلامس أقدامكم الأرض، تحسسوا ملمسها. حكّوا أقدامكم بها، كما لو أنكم تتحسسونها بعد زمن طويل. وحين تمشون نحو الحمام، تابعوا بتحسس الأرضية تحت أقدامكم وأعيدوا اتصالكم بالغرفة.

في الحمام، انتبهوا إلى عبق أوراق الأزهار المجففة. انظروا إلى انعكاس صورتكم في المرآة بنظرة لطف وتقبل. وجهوا تركيزكم إلى غرض واحد على الأقل يزين مغسلتكم. ربما كان هناك نبتة اصطناعية لم تنظروا إليها منذ شهر، أو عبوة صابون سائل ذات تصميم جميل تستحق أن تصرفوا انتباهكم نحوها، وفي أثناء تنظيف أسنانكم، استمتعوا بطعم معجون الأسنان.

خلال الاستحمام، ركّزوا على الماء الدافئ الذي يلامس بشرتكم، دندنوا لحنكم المفضل إذا شعرتم برغبة في ذلك، التقطوا الصابون وشموا رائحة عطره الغنية. توقفوا لثوان قليلة، ودعوا العالم يتوقف معكم بينما تتحسسون الماء النازل على رأسكم والمتقاطر على جسدكم، تخيلوا نعمة تغمر منزلكم مع تدفق المياه، تخيلوا النهر

أو النبع الذي أتت منه هذه المياه. وبينما تربتون على بشرتكم تحسسوا قماش المنشفة الجاف على بشرتكم.

لا تتوقعوا الكمال في هذا التمرين. الأفكار المشتتة بينما تنظفون أسنانكم أو تستحمون شائعة، وأحياناً تكون مبدعة. كبداية، إذا كان تغييركم الوحيد هو أن تمارسوا تمرين الامتنان كأول أمر في الصباح، فهذا كافٍ.

إنني أجد هذا التمرين عملياً ومساعداً لأسباب عدة. في ما يلي، اقرأوا الأسباب المذكورة في القائمة وضعوا علامة على "نعم" إذا كنتم توافقون السؤال المرفق.

| |
|---|
| 1. يبدأ هذا التمرين يومي بعلامة إيجابية.<br>هل تريدون أن تبدأوا يومكم بعلامة إيجابية؟<br>نعم □ لا □ |
| 2. يصلني الامتنان بأكثر الناس الذين أهتم لأمرهم.<br>هل ترغبون في الاتصال بأكثر الناس الذين تهتمون لأمرهم كأول أمر تفعلونه في الصباح الباكر؟<br>نعم □ لا □ |
| 3. أشعر بالرعاية عندما أفكّر بأناس يهتمون لأمري.<br>هل ترغبون في الشعور بالرعاية كأول أمر في الصباح؟<br>نعم □ لا □ |
| 4. يدرب التمرين انتباهي بحيث أختار ما الذي أركّز عليه.<br>هل ترغبون في تدريب انتباهكم بحيث يمكنكم أن تختاروا الأمر الذي تركّزون عليه؟<br>نعم □ لا □ |
| 5. يؤمن الامتنان وجهة نظر لما هو أكثر أهمية في الحياة. |

هل ترغبون في التفكير بأكثر الأمور أهمية في حياتكم؟

نعم □ لا □

6. أتجنب زيارة الكثير من الثقوب السوداء والملفات المفتوحة.

هل ترغبون في تجنب زيارة الثقوب السوداء والملفات المفتوحة في الصباح الباكر؟

نعم □ لا □

7. يكلفني هذا التمرين أقل وقت ممكن.

هل ترغبون في الحصول على كل تلك الفوائد في أقل وقت ممكن؟

نعم □ لا □

هل يمكنكم التفكير بفوائد أخرى؟ سجّلوها في الأسفل.

| |
|---|
| |

ملاحظة: إذا كنتم تفضلون، يمكنكم ممارسة هذا التمرين مع عطايا أخرى في حياتكم، كالصحة أو الهواء النظيف أو المنزل أو الطعام أو الماء أو الحي الآمن، بدلاً من الأشخاص. شخصياً، أجد أن التفكير بالأشخاص أكثر الوسائل قوة للفت انتباهي.

هل هناك سبب مقنع لعدم ممارستكم هذا التمرين أو أي تمرين مشابه؟

حاولوا أن تتغلبوا على هذه الأسباب من خلال حكمكم الجيد.

| سبب لعدم ممارسة التمرين | الحجة المضادة |
|---|---|

| | |
|---|---|
| | |
| | |
| | |

هناك مشكلة واحدة شائعة هي النسيان. معظم الناس يريدون التدرّب على الامتنان لكنهم ينسون القيام بذلك. إذا حصل ذلك لكم، أقترح عليكم القيام بما يلي.

- ☺ ألصقوا مجموعة من صور أكثر الناس أهمية في حياتكم على جدار غرفة نومكم بحيث تكون أول ما تراه أعينكم في الصباح. وستكون بمثابة مذكّر لكم لتبدأوا يومكم بالامتنان. إذا كان صنع مجموعة من الصور يتطلب كثيراً من المجهود، اكتبوا كلمة امتنان على أوراق ملاحظات لاصقة وألصقوا واحدة على جدار غرفة النوم والأخرى على مرآة الحمام. إذا رأيتم الملاحظة الموجودة في الحمام قبل التفكير بالامتنان، عودوا إلى السرير وأعيدوا الكرة من جديد.

إن إدخال مُذكّر سيفعل المعجزات لمساعدتكم على تطوير عادة جديدة. شخصياً، وبعد سنوات من التدريب، أصبحت مدمناً على تمرين الامتنان الصباحي، أكثر من القهوة أو الشاي. إني أدعوكم لتصبحوا مدمنين على ذلك أيضاً؛ مدمني امتنان!

**التمرين الثاني: طبيعة مرة في اليوم (وكلما دعت الحاجة إلى ذلك)**

هل يمكنكم الوصول إلى الطبيعة أو بيئة طبيعية قريبة من منزلكم أو مكان عملكم؟

نعم □ لا □

(متى كانت آخر مرة قضيتم فيها وقتاً في الطبيعة وأنتم منتبهون بشكل كامل إليها؟ أو على وجه أكثر تحديداً: كم مرة تقضون وقتاً في الطبيعة وأنتم منتبهون بشكل كامل إليها؟).

□ كل يوم

□ بعض الوقت أسبوعياً

□ بعض الوقت شهرياً

□ نادراً

معظم الذين أقابلهم لديهم إمكانية الوصول إلى الطبيعة، لكنهم لا يعيرونها انتباهاً. نعم، أنا بدوري متهم بذلك أيضاً.

قبل أن أقّدم بعض الاقتراحات، سأتشارك وإياكم نتائج بعض الدراسات البحثية:

- يرتبط المشي في الطبيعة بتطور ملحوظ بالثقة بالنفس، ويقلل من أعراض الاكتئاب بدلاً من تمضية الوقت في المراكز التجارية.

- إن التوتر لدى العائلات التي تمضي وقتها في الحديقة الخلفية أقل من غيرها.

- إن المرضى الذين يتعافون من عملية جراحية في المرارة، ولدى أسرتهم إطلالة على أشجار، يحتاجون إلى وقت أقل للبقاء في المستشفى، كما أنهم يحتاجون إلى مقدار أقل من

المسكنات، مقارنة بالمرضى الذين يحدقون إلى حائط مصمت.

- يمر المرضى الذين يعانون من حروق ويشاهدون مقاطع فيديو ذات مناظر طبيعية خلابة مصحوبة بالموسيقى بمستويات ألم وقلق أقل خلال تبديل ملابسهم مقارنة بالمرضى الذين لا يشاهدون مثل تلك المقاطع.

- إن التعرض لأشعة الشمس يتعلق بشكل مباشر بنسب توتر أقل.

- بالنسبة إلى مرضى القلب، يقلل احتكاكهم بالطبيعة من فترة إقامتهم في المستشفى ويزيد من فرصة نجاتهم.

تعزى هذه النتائج إلى غريزة مفيدة: عندما نكون في محيط طبيعي بدون تهديد، نسترخي ونشعر بالسعادة. يدعو العلماء هذه الحالة: الإزاحة الإيجابية. تساعدنا هذه الغريزة على الاكتشاف والاندماج والتفاعل. إن التجول في الطبيعة يصل بكم إلى القمة، بسبب الإزاحة الإيجابية. لأسباب جيدة كثيرة، لمَ لا تقضون على الأقل بعض الوقت كل أسبوع تتأملون جمال الأشجار وتشاهدون السناجب والأرانب في الحديقة؟ اقضوا بعض الدقائق كل يوم في الطبيعة. ابدأوا بهذا التمرين.

> ☺ انظروا إلى العشب الأخضر، وإلى السماء الزرقاء، وإلى أحجام الغيوم وأشكالها. استمتعوا بالألوان، والنباتات المتنوعة في الممرات المتعرجة في العشب. انظروا إلى النباتات والأشجار وكأنها حكماء يقفون هناك صامتين، انظروا إليها وكأنها شعار للسلام، تنقي الهواء، وتحافظ على تماسك التربة، وتعطينا أزهاراً رائعة وفاكهة لذيذة، في حين أنها لا تطلب أي شيء منا في المقابل. أرسلوا لها امتنانكم الصامت لأنها تزين بيئتكم.

انظروا إلى شكل الشجرة - ارتفاعها، نمط أغصانها، اليعسوب على لحائها - قدرّوا شكل الأوراق الخضراء وحجمها، ونمط العروق التي تعبر الأوراق. انظروا إلى باقة الورود، وإلى السناجب والطيور وهي تعثر على ملجأ لها في الأغصان. انتبهوا إلى الورود المفردة. انتبهوا إلى لون البتلات وشكلها وحجمها. انتبهوا إلى الطريقة التي تنتظم فيها البتلات. قدّروا أطراف الأوراق المسننة (أو الناعمة) التي تحيط بالوردة.

تجد لكم الطبيعة كل ما تحتاجون إليه، وهي لا تحاول أن تبيعكم منتجاً، ولا تبحث عن أي شيء في المقابل، ولا تحكم إطلاقاً على شكلكم أو طريقة لبسكم بشكل سلبي. يمكنكم أن تكونوا

ذواتكم في الطبيعة.

بالمقارنة مع عصر ما قبل الشاشة، فإننا نمضي هذه الأيام قليلاً من الوقت في الطبيعة. مع تضخم المدن، واحتلال الشاشة لثلث وقت يومنا، أصبحت الطبيعة في المقاعد الخلفية. إني أدعوكم لكي تقضوا وقتاً في الطبيعة لا يقل عن 10 إلى 15 دقيقة يومياً.

تشتمل الطبيعة كل ما له علاقة بالحياة والأنظمة الحية أو الداعمة لها؛ النباتات والأشجار والحيوانات والمحيطات والأنهار والبحيرات والهضاب والوديان والغيوم والسماء، وحتى العشبة التي نبتت بين حجارة الرصيف يمكن إدخالها في الحسبان أيضاً. تقدم كل واحدة مما سبق تجربة متعددة الحواس ثلاثية الأبعاد. في يوم تبلغ فيه درجة الحرارة 30 درجة تحت الصفر، يمكنكم أن تعتبروا الأعمال الفنية الداخلية أو حتى الموسيقى من الطبيعة.

تذكّروا ما يلي: عندما تكونون في الطبيعة، حاولوا ألا تخططوا أو تحلوا المشاكل. أولوا العالم الخارجي جل انتباهكم. قد تسألون كيف السبيل إلى ذلك؟ أقول لكم اختاروا زهرة واحدة، أو شجرة، أو ورقة، أو حتى عشبة، وحاولوا التعرف إليها بشكل كامل. ذكرت تمريناً لفعل ذلك في كتاب (دليل عيادة مايو لحياة بلا توتر) الصفحة 52.

قبل أن تكملوا القراءة، ضعوا علامة على مفكرتكم لليوم الذي ستمضونه في الطبيعة بمفردكم، أو يفضل مع أناس تهتمون لشأنهم، سواء اليوم أو الغد أو لاحقاً.

**التمرين الثالث: لقاء الأحبّة والأصدقاء بقلب مليء**

فكروا بهذين السيناريوين المتناقضين في نهاية يوم عمل.

**القصة الأولى:** تصل الأم المنزل قرابة الساعة الخامسة والنصف بعد الظهر، وهي توازن أكياس البقالة وجبلاً من الرسائل. تحيي ابنها ذا الاثني عشر عاماً، لكنه بالكاد يلاحظ ذلك وهو منهمك في لعبة على الإنترنت مع صديقه من مالطا؛ صديقه الذي لم يقابله البتة وربما لم يتحدث إليه أبداً. تدير ابنتها ذات السبعة عشر عاماً ظهرها إلى الغرفة وتنهمك بكتابة الرسائل الإلكترونية، ومشاهدة فيديو على الإنترنت، وتحميل الأغاني، وكتابة فروضها المدرسية، وشرب مشروب طاقة ليساعدها على البقاء مركّزة. بعد 20 دقيقة، يصل الأب، يتبادل الأب والأم التحية، بالكاد يلاحظ الأب ولديه. ففريق ريد سوكس يلعب مع اليانكيس اليوم، يجلس الأب متحمساً أمام

التلفاز مع وعاء من الفشار، وكيس من الشيبس، وكيس من الكعك المملح. وفي غضون عشر دقائق، يبتلع 1200 سعرة حرارية. لا يحضر الأب إلى العشاء، بينما تأكل الأم بشكل سريع، أما الولدان فيأكلان وهما يحدثان حساباتهما على وسائل التواصل الاجتماعي. بحلول الساعة الثامنة مساءً، تصبح الأم متعبة وجاهزة للذهاب إلى السرير. أما الأب فلا يزال مفعماً بالنشاط - ربح فريق السوكس 5 مقابل 4. يأخذ حبة قبل النوم ليهدئ نفسه. ينهي الولدان فروضهما المدرسية وهما يعبثان بهاتفيهما. تنتهي الأمسية.

**القصة الثانية:** حالما تصل الأم إلى المنزل عائدة من عملها، يتوقف الولدان عما كانا يقومان به ويرحبان بها ويعانقانها، بعدها يتشاركان وأمهما وجبة خفيفة، وهم يدردشون. عندما يفتح باب المرأب تشخص عيون الجميع، فالأب وصل المنزل، يفتحون الباب ليرحبوا به. تجلس العائلة سوية لدقائق يتبادلون أطراف الحديث. يضغط الأب على الزر الأحمر على جهاز الفيديو الرقمي ليسجل مباراة البيسبول. يمشي الجميع إلى المطبخ. يبدأ الأب بتقطيع مكونات السلطة، وتسخن الأم الحساء وتقلي الخضار، ويجهّز الولدان الطاولة. تقضي العائلة الدقائق الخمس وأربعين التالية وهي تستمتع بـ"وجبة سعيدة"، يتبادلون النكات، ويتحدثون حول أمور لا معنى لها، ويشاركون أفضل أوقات يومهم وأسوأها. في نهاية العشاء، ينظف الولدان الطاولة، ويضع الأب الأطباق في غسالة الأواني. إنها السابعة مساءً، لا يزال الوقت مناسباً لتشغل الأم الغسالة وليتفحص الأب بريده ويرد على بعض المكالمات. يجلسان ويشاهدان التلفاز سوية. تغفو الأم في منتصف المباراة. يغطيها زوجها ببطانية قبل أن يعانق ولديه متمنياً لهما ليلة سعيدة. تنتهي الأمسية.

أي من القصتين السابقتين من المحتمل أن تكون مغذية أكثر؟

□ الأولى المشتتة

□ الثانية المفعمة بالمشاعر

كم مرة تكونون قادرين على اختيار بعض العناصر من الخيار الثاني (المفعم بالمشاعر) مع أصدقائكم أو عائلتكم؟

□ كل يوم

□ مرات قليلة أسبوعياً

- ☐ مرات قليلة شهرياً
- ☐ نادراً

إذا أجبتم بـ "نادراً" أو "مرات قليلة شهرياً"، فأنتم تنتمون إلى الأغلبية. من عشرات آلاف الأشخاص الذين استطلعتهم، أقل من 5% يعيشون على نحو مستمر في الخيار الثاني (المفعم بالمشاعر). يعاني معظم الناس، الذين تحدثت إليهم، من أفكار مشتتة متعلقة بالعمل لعدة ساعات بعد وصولهم إلى المنزل.

لنضع لائحة بالأسباب التي من أجلها لا يختار الناس، في كثير من الأحيان، الخيار المفعم بالمشاعر (والأكثر سعادة). ضعوا علامة أمام كل واحد ينطبق عليكم منها.

- ☐ لا يهتمون بذلك
- ☐ مشغولون جداً
- ☐ يتطلب الأمر مجهوداً كبيراً
- ☐ يعلقون بملفات مفتوحة في نهاية اليوم
- ☐ منشغلون بالآلات الصغيرة
- ☐ يعيشون وحدهم
- ☐ لا ينسجمون مع العائلة
- ☐ غير معتادين على ذلك
- ☐ لم يسبق أن فكروا في ذلك
- ☐ غير ذلك
- ☐ غير ذلك
- ☐ غير ذلك

كل ما تقدم أسباب منطقية لتسلكوا طريقاً فرعياً بعيداً عن عيش حياة راضية. بالمتوسط تلتقي العائلة حوالي 90 ثانية في نهاية النهار قبل أن ينخرط كل واحد بنشاطاته الفردية. وحتى عندما يختار الناس أن يقضوا وقتهم معاً، فإن أدمغتهم تبقى غير متوفرة، ومشغولة بكل ملفاتها المفتوحة. الآن، دعوني أشارككم المكونات الخمسة الأساسية التي يمكنها أن تجعل الخيار المفعم بالمشاعر حقيقةً عند إضافتها إلى الخليط.

1. استيقظوا ورحّبوا بالأشياء الجديدة. تخيلوا أنكم تجلسون في مقهى مع زوجكم أو شريككم. يمشي زميلكم في الثانوية باتجاه الطاولة. من ستجدونه أكثر لفتاً للانتباه خلال الخمس ثوان التالية؟

□ الزوج أو الشريك

□ زميل المدرسة الثانوية

أنا متأكد أنكم قلتم: زميل المدرسة الثانوية. لماذا يحصل هذا؟ إنه بسبب تصوّر الجديد. بعد تمضية سنوات طويلة معاً، يصبح الناس المحبوبين في أغلب الأوقات مألوفين - وحتى غير ملفتين للانتباه - بينما يلفت زميلكم في الثانوية انتباهكم مباشرة. عندما يدخل شيء جديد إلى الحب، فإن الجديد في معظم الأحيان سيسترعي انتباهكم. حتى في علاقة حب، فإن النقص الملحوظ للأمور الجديدة سيجفف الفرح. هل تعتقدون أن إيجاد أشياء جديدة عند أحبتكم سيعمق الحب؟ فكّروا الآن أنكم وحدكم بعيدون في رحلة لمدة 30 يوماً. لم يكن لديكم أية فرصة لرؤية أحبتكم في تلك المدة. عندما تعودون إلى المنزل، هل يحتمل أنكم ستقابلونهم بحضور ذي مشاعر أكثر، على الأقل لأول 15 أو 20 دقيقة؟

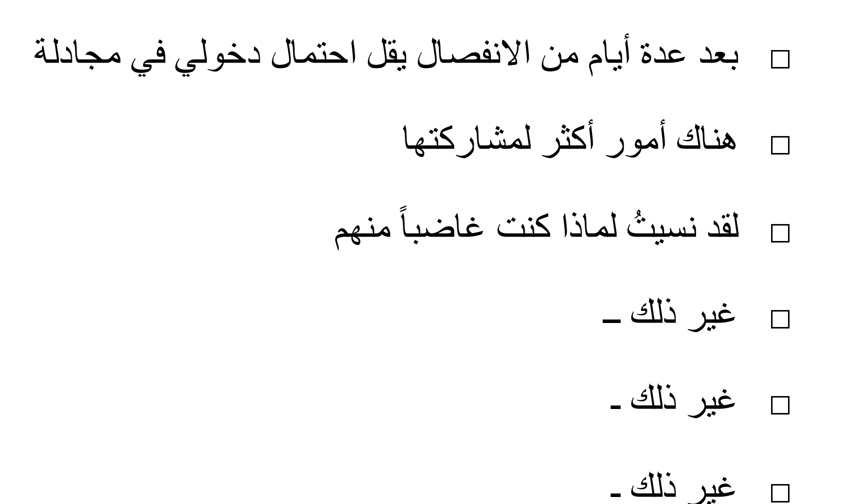
نعم □ لا □

يجيب معظم الناس بـ "نعم" عن هذا السؤال. لنفترض أنكم وافقتم، ما الفرق بعد ثلاثين يوماً؟ ضعوا علامة على كل ما يتناسب.

□ اشتقتُ إليهم

□ أنا متحمس لرؤيتهم من جديد

□ أجدهم جديدين ويسترعون الانتباه



- □ بعد عدة أيام من الانفصال يقل احتمال دخولي في مجادلة
- □ هناك أمور أكثر لمشاركتها
- □ لقد نسيتُ لماذا كنت غاضباً منهم
- □ غير ذلك ــ
- □ غير ذلك ـ
- □ غير ذلك ـ

لاحظوا ما يجري في الخلفية. عندما ترون أحبتكم بشكل يومي، يصبحون مألوفين وغالباً مملين. عندما ترونهم بعد ثلاثين يوماً، فإن نظامكم يلاحظ الميزة التي تلفت انتباه كل عقل: التجدد. يغرس الانفصال النزعة نحو التجدد. لا شيء تغير، لكن التصور المشترك للتجدد يرتفع بعد الانفصال.

مع قولنا هذا، سأطرح عليكم هذا السؤال. إذا أصبح أحبتكم جديدين بعد ابتعادكم عنهم لثلاثين يوماً، هل هم جديدون في كل صباح ومساء؟ الجواب هو نعم. كل يوم، جميع من حولكم جديدون كشعاع الشمس المشرقة. إن الجديد الذي رأيتموه بعد ثلاثين يوماً من الانفصال هو ببساطة الجديد التراكمي الذي يُبنى كل يوم. بناءً على ما تعلمتموه، تجدون هنا تحدياً وتمريناً.

☺ هل يمكنكم مقابلة أحبتكم في نهاية كل نهار كما لو أنكم تقابلونهم بعد ثلاثين يوماً؟ عند دخولكم المنزل، قولوا لأنفسكم، أنا الآن سوف أقابل بعض الأشخاص المميزين جداً الذين لم أقابلهم منذ مدة. إنها بداية جديدة، اتصال مجدد، علاقة طازجة تتطور. أنتم واعون أكثر لحضورهم الغالي. أنتم لطيفون، إنها لحظة احتفال. هل يمكنكم أن تتحدوا أنفسكم للقيام بهذا الاحتفال الميكروي عندما تقابلون أحبتكم في نهاية النهار؟ أدعوكم لتجربوا هذا اليوم.

بالنسبة إليّ، هذا تأمل.

**غذاء للفكر:** كل يوم يتجدد جميع من حولكم كشعاع الشمس المشرقة.

**2. لا تحاولوا تغيير الآخرين (التقبل).** هذا هو تحدي الأسبوع القادم: عندما تصلون إلى المنزل في نهاية النهار، لا تحاولوا تحسين أي شيء خلال الدقائق الثلاثة الأولى. تقبّلوا فوضى غرفة الجلوس، والفروض المنزلية غير المنجزة، والبريد غير المرتب، والفواتير غير المدفوعة، وحتى الشعر المصبوغ باللون الوردي. لماذا أطلب منكم القيام بمثل هذا التحدي؟ تخيلوا أنفسكم في الموقف التالي وفكّروا بما ستشعرون.

تخيلوا أنفسكم مكان ربة منزل لديها ثلاثة أطفال بأعمار 8 و7 و4 سنوات. بعد أن يغادر الزوج إلى العمل في السابعة صباحاً، توقظ الأطفال، وتجهّزهم للذهاب إلى المدرسة والحضانة، توضب غداءهم وتوصلهم. تغسل، وتدفع بعض الفواتير، وتجيب على بعض المكالمات الهاتفية، وتشتري بعض البقالة، وتمارس اليوغا لثلاثين دقيقة. إنها أواخر بعد الظهر. تذهب لجلب الأولاد من المدرسة، وتحضر لهم وجبة سريعة صحية، وتحمم الطفل الصغير، وتأخذهم للقيام بنشاطاتهم، وتحضّر العشاء، وبالكاد تجد وقتاً لتستحم سريعاً. إنها السابعة مساءً، والأطفال يركضون هنا وهناك. غرفة الجلوس في فوضى عارمة. عندئذ، يأتي الزوج إلى المنزل من العمل. يرفع حاجبيه كرد فعل، ويسأل الزوجة: ما الذي كنت تفعلينه طوال اليوم؟

اكتبوا في المربع التالي كيف كنتم ستشعرون. من فضلكم تجنبوا السباب!

| |
|---|
| |

نحن نأتي إلى هذا العالم مزودين ببرنامج لكشف الأغلاط. استخدم الزوج للتو هذا البرنامج ونسي الحكمة المهمة: أنت تتوقف عن الاستمتاع بما تحاول تحسينه. إنها طريقة مثلى لإبعاد أنفسنا عن الأشخاص الذين نحبهم.

خذوا هذا المثال، وتقدموا بالزمن ستة شهور إلى الأمام. يأخذ الزوج دورة لتحسين العلاقات ويبدأ بتطبيقها. الآن، في اللحظة التي يدخل فيها المنزل، يشارك الأطفال لعبهم. يخلق لعبة هدفها ترتيب غرفة الجلوس. ويساعد زوجته في تحضير العشاء مقدراً كم هي مشغولة، ويدرب الأطفال لكي يخفِّفوا من فوضاهم.

أي رد فعل سيساعدكم على الاستمتاع بإزالة الفوضى في اليوم التالي، قبل أن يصل الزوج إلى المنزل؟

- □ الأول، رد فعل اتهامي
- □ الثاني، رد فعل غير اتهامي

إن المهارة التي تعلمها هي تأخير الحكم عبر استحضار تقبل أعظم. لقد تخلى عن الرغبة في جعل الآخرين أفضل، وأدرك أن عدم التقبل يبعد الناس عنه. إن رد فعله الاتهامي يجعله هو والآخرين غير سعداء، لقد أصبح يعلم أنه مع عدم التقبل، يربط أحبته حضوره بالشعور بالرضا حيال أنفسهم. ربما يفكّر أطفاله: كنت أشعر بالرضا حيال نفسي حتى ظهر والدي في المشهد. في المرة القادمة التي يأتي فيها إلى المنزل، سأشغل نفسي بأي شيء. مع هذا التفكير، لن يفرح أحبتكم بحضوركم. يا له من ثمن باهظ.

كثيراً ما سمعت مرضاي يقولون إن أفضل ذكريات طفولتهم هي عندما كان أجدادهم يتوهجون فرحاً عند رؤيتهم. خذوا ذلك كتلميح وتوهجوا فرحاً عندما ترون عائلتكم وأصدقاءكم. أخّروا الرغبة في تطوير الآخرين في اللحظة التي ترونهم فيها. أليس من الجميل أن تقدموا هدية التقبل إلى أحبتكم؟ إن أفضل طريقة لتغيير الآخرين هي عدم محاولة تغييرهم. تقبلوهم كما هم. سيحفزهم تقبلكم كي يصبحوا أفضل مما هم عليه.

غذاء للفكر: **أفضل طريقة لتغيير الآخرين هي عدم محاولة تغييرهم.**

**3. تقدير زمن الفناء:** لنفترض أنكم ترون أمكم البالغة من العمر سبعين عاماً أربع مرات كل سنة. كم مرة سترونها في هذه الحياة؟ إذا كانت ستعيش حتى عمر الخامسة والثمانين، فسترونها حوالي 60 مرة. هذا كل شيء! أدعوكم الآن للقيام ببعض الحسابات مع الأشخاص المقربين لكم.

| الشخص | العمر الحالي | السنوات التي ستكونون فيها سوية في هذه الحياة* | المرات التي ستلتقون فيها كل سنة | المرات التي ستلتقون فيها في هذه الحياة |
|---|---|---|---|---|
| مثال: الأم | 70 | 15 | 4 | 60 |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

(*) اطرحوا العمر الحالي من 85. استخدموا رقماً آخر مكان 85 إذا رأيتم أن ذلك مناسب أكثر في حالتكم.

إن لحظاتنا المشتركة محدودة، وهي أقل مما تظنون. إذا كنا واعين لهذه المحدودية فإن ذلك سيعطي حياتنا معنى. تصبحون أكثر لطفاً وأقل توجيهاً للأحكام، ما يعطيكم الأذن لتخرجوا

من التيار اليومي وتختبروا الفرح في الكون. تصبحون أكثر كرماً في إعطاء أغلى نعمة تملكونها: الانتباه غير المقسّم.

نبقى واضحين أمام زمن الفناء. نتشاجر لأقل الإحباطات، ونعيش كما لو أن لدينا رصيداً لا ينفد من اللقاءات غير المنتهية. إن الوقت المناسب للانخراط في حياتكم هو الآن. غداً لن يحتاج طفلكم إلى كتف ليرتاح عليها، وغداً ستتعلم ابنتكم في الصف السادس كيف تقوم وحدها بواجباتها المنزلية، وغداً أيضاً ستكون ابنتكم المراهقة قد استعادت ثقتها بنفسها.

في الحقيقة، النجاح ليس محور الحياة، بل المحور هو إيجاد معنى في عوائق النجاح. استغلوا لحظاتكم التي لا تُنسى قبل أن تغادركم من دون أن تولوها انتباهكم وأنتم مشغولون بتفقد بريدكم الإلكتروني. اجعلوا من كل لحظة لحظة مهمة.

**غذاء للفكر:** استغلوا لحظاتكم التي لا تُنسى قبل أن تغادركم من دون أن تولوها انتباهكم وأنتم مشغولون بتفقد بريدكم الإلكتروني. اجعلوا من كل لحظة لحظة مهمة.

لإبقاء زمن الزوال في الحسبان، سجّلوا بعض الطرق لتعزيز نوعية وقتكم مع أكثر الناس الذين تهتمون لأمرهم في الأسفل.

| الشخص | العلاقة معي | أشياء أكثر سأقوم بها معه | أشياء أقل سأقوم بها معه |
|---|---|---|---|
| | | | |
| | | | |
| | | | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | | |
| | | | |
| | | | |

ليس المقصود بالوعي لزمن الفناء أن ننغلق على أنفسنا ونكتئب، بل الهدف هو التفكير في زمن الفناء بين الحين والآخر، واستخدام إدراكنا لهذا لكي ننظر إلى الناس الآخرين ونوليهم قيمة أكبر.

**4. كونوا مرنين:** في المساء، أنتم تتلهفون لوقت هادئ مع كتاب ممتع وكوب من الشاي. لكن ابنكم ذا العشر سنوات يريد لعب كرة القدم، ويجب عليكم أن تحملوا طفلكم الأصغر. ويذكركم شريككم بالصنبور الراشح في القبو. وبعدها يتصل مسوّق عبر الهاتف ويختبر مدى قدرتكم على تحمل كل هذه الضغوط. كيف ستتصرفون تجاه كل هذه الأمور؟

□ إرسال الجميع إلى الخارج وقضاء ساعتي مع كتابي وكوب من الشاي.

□ القيام بما يتوجب عليّ القيام به، لكن بإذعان، على أمل أن أنتهي وأُترك وشأني.

□ تقبل الوضع على ما هو عليه، والسعي لإقامة التوازن بين ما أرغب فيه وما يرغب فيه الآخرون ويطالبون به.

أليس الخيار الثالث هو الأكثر عملية والملائم ليعم السلام والهدوء لأطول فترة؟ ربما سيجدي إرسال الجميع إلى الخارج نفعاً ليوم أو اثنين، لكن في نهاية المطاف سيعطي نتائج عكسية، سيملأ استيعاب حاجات وتفضيلات الآخرين بإذعان حياتكم بالضجر والروتين. أما تقبل الوضع على ما هو عليه بفرح فسيجعلكم مرنين.

المرونة تجنبكم عدم التناغم ومعارك الأنا. كونوا مرنين حيال نوع حساء العشاء، والجهة التي ستنامون عليها من السرير، ولون مشبك الشعر الذي ستضعه ابنتكم. تحدثوا إلى مراهقيكم عما يهمهم وليس عما يهمكم. وببطء سيعتبرون حديثكم يبعث شعوراً بالراحة في أنفسهم وسينفتحون عليكم. لا تستحق صغائر الأمور إثارة التوتر والبلبلة بشأنها. تذكروا كم مرة أردتم أن تضغطوا على زر المصعد عندما كنتم أطفالاً ولم تتح لكم الفرصة. انظروا كم من الصغائر الأخرى، مثل الضغط على أزرار المصعد، لا تزال مهمة بالنسبة إليكم. سيساعدكم التغاضي عن الصغار بأن تكونوا أكثر مرونة، إن المرونة هي من أكثر النِعم التي ستحافظ على الفرح في عائلتكم.

**5. قولوا شيئاً جيداً واحداً**: إن المدح الصادق يعتمد على مفهومين رئيسيين:

- أنا معجب بالناس المعجبين بي.
- أنا أعجب بنفسي عندما أُعجب بالناس.

يعتمد معظمنا على تقدير الآخرين ليشعروا بالإعجاب حيال أنفسهم. كيف ترون أنفسكم؟ سؤال جوابه هو المجموع النهائي للكيفية التي تظنون أن الآخرين يرونكم؟ أي من الجمل التالية تبدو كالموسيقى بالنسبة إلى آذانكم؟

- □ ساندرا، لقد كنتِ محقة عندما قلتِ...
- □ إبراهيم، مهما قلت لن أستطيع أن أوفيك حقك على النصيحة التي أسديتها لي...
- □ جهاد، يا لك من أب جيد لـ...
- □ أمي، مهما حييت لن أنسى مساعدتك لي بكل محبة...

على الأرجح أنكم أحببتم كل الجمل السابقة، فما من أحد يجعله المديح يشعر بالسوء.

إن أول تجربة حب لنا هي تجربة غير مشروطة. كأطفال صغار، تحصلون على حب صادق لا شروط له. حاولوا أن تعطوا هذا الحب للآخرين عبر قول شيء جيد لهم.

اجتهدوا في البحث عما هو جيد لدى الآخرين، عندما تبحثون ستجدون كثيراً من الأمور الجيدة، التي بدورها ستساعدكم على الإعجاب بالآخرين. وطريق الإعجاب هذا ذو مسلكين، فهو

سيحمل الآخرين على إيجاد ما هو جيد لديكم، وهذا سيخلق تبادلاً في الإعجاب ربما يستمر طوال الحياة. بكلمات أخرى إن الطريقة الفضلى لإثارة إعجاب الآخرين تتمثل بالإعجاب بهم.

عندما تتعاملون مع الأطفال ركّزوا على نقطتين: الاحترام والحب. فالأطفال نادراً ما تحظى تصرفاتهم وأفعالهم بالاحترام، ولكن عندما يلاحظون أن هذه التصرفات تحظى بالاحترام سيلهمهم هذا الأمر لتصبح هذه التصرفات عادة. يتوق الأطفال أيضاً لإقامة الصداقات، وخاصة مع البالغين. لقد أظهرت إحدى الدراسات أن نقطة ارتكاز صلبة واحدة، تتمثل في الانتباه والثقة اللذين يوليهما أحد البالغين للأطفال، بالترافق مع الحب والاحترام،
تجعل من الأطفال أشخاصاً مرنين. ولا يُشترط بهذا البالغ أن يكون أباهم أو أمهم، فالجار وصديق العائلة والمعلم ورجل الدين أو حتى البقال يمكن أن يفي بالغرض. وهذا الأمر يبدو أكثر حيوية عندما يتعلق بالأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة، فالانتباه والرعاية يمكنهما أن ينيرا دروب الحياة للعديد من أحبتنا.

☺ عندما تلتقون أحبتكم اليوم، كرّسوا الدقائق الخمس الأولى من اللقاء لإيجاد شيء فيهم وأخبروهم عنه بطريقة خلاقة، عبّروا بصدق ودون تملق، فالمدح الصادق سيجعل من يومهم يوماً مفعماً بالأمل.

**تنبيه**. تجنبوا التحوّل المباشر. إذا قمتم بين ليلة وضحاها برفع حرارتكم من درجة حرارة الغرفة إلى 350 درجة وبدأتم بلقاء الزوج أو الشريك كل يوم بعناق حار طويل، وقبلات، وحماس غير حقيقي، سيجدون ذلك غريباً. تذكروا أن الهدف من التحول ليس الصدمة والرعب. أظهروا لمن تحبون أنكم في مزاج جيد. لأن الآخرين وخاصة الأطفال إن أظهرتهم لهم أنكم مستاؤون سيظنون أنهم أخطأوا وأنهم سبب استيائكم، وسيتقوقعون وينعزلون عندما تكونون موجودين. حسناً، إن مفتاح نجاح التقدير هو أن يكون صادقاً وخلاقاً.

الإعجاب الذكي يعبّر عن نفسه بجدارة، يخبر الآخرين أنكم سعداء، وحاضرون، ومنتبهون، ومقدّرون، وهو مفيد جداً لعلاقة مليئة بالحب ومفيدة. كل شخص لديه طفل في داخله ينتظر أن يُدَغدَغ لكي يستيقظ. ساعدوا الآخرين على الشعور بالبراءة والفرح لكونهم أطفالاً، فكّروا بأعز ذكريات طفولتكم. هل هي متعلقة بالحصول على أغلى لعبة؟ أم هل تُذكِّركم بالأوقات التي شعرتم بها بالحب والقبول؟ إذا كانت الأخيرة، أليس من الجميل أن تخلقوا لحظات من هذا

النوع أكثر وأكثر لأجلكم ولأجل الآخرين؟ إن تقبلكم مثل هذه اللحظات هو أول وأهم خطوة أساسية في هذه الرحلة.

**إذا كنتم غير مرتبطين**: ليس من الضروري أن تكونوا متزوجين أو لديكم شريك محب لتطبقوا هذه الأفكار. يمكنكم تطبيقها على أصدقائكم، وجيرانكم، وزبائنكم، وحتى حيواناتكم الأليفة. تراكم الحيوانات الأليفة - الكلاب على وجه التحديد - أشخاصاً جديدين في كل مرة تلتقونها. كما الأطفال البالغين سنتين من العمر، تكفي ساعة فقط من الانفصال بالنسبة إليهم للضغط على زر التجدد. هذه غريزة أساسية نخسرها كلما تقدمنا في العمر. أظن أنها خسارة كبيرة.

**في العمل**: أقترح تطوير عملية ذات خطوتين عند اللقاء بأحد ما في مكان العمل. أولاً، قابلوا الشخص ببساطة كشخص، ولا تنظروا إليه كوسيلة لتحقيق غاية. حاولوا أولاً التعرف إليه كإنسان زميل، حتى وإن كان ذلك لأول ثلاثين ثانية، ثم قابلوا الأشخاص كزبائن. إن قضاء بضع ثوان في رؤية شخص ما ببساطة كشخص سيجعل اللقاء مجدياً وممتعاً أكثر.

ستوصلكم رؤية الجديد في الآخرين وفي العالم إلى مستوى أعمق، وستساعدكم على تجربة فرح أعظم. إذا لم يكن هذا تأملاً، فلا أعلم ماذا يُسمى.

**مزيد من الأفكار للتمرّن**

عديدة هي التمارين المفيدة لتعزيز انتباهكم. تهدف هذه التمارين للعثور على ما هو خارج المألوف ضمن المألوف. سنذكر في اللائحة أدناه تمارين لتدريب الانتباه وستجدون وصفاً لها في الملحق.

1. جد الفرادة في الأمور العادية.
2. استخدم نظاماً حسياً واحداً في كل مرة.
3. جد تفصيلاً جديداً.
4. تأمل القصة.

عندما تستطيعون، اقرأوا تمارين تدريب الانتباه هذه، وقرروا إن كان أي منها يثير اهتمامكم.

تالياً، سندمج هذه الأفكار في برنامج منظم. إنني بذلك أسعى لتقديم طريقة بسيطة، وفطرية، وعملية لحياتكم.

**غذاء للفكر:** ستوصلكم رؤية الجديد في الآخرين

وفي العالم إلى مستوى أعمق، وستساعدكم على تجربة

فرح أعظم.

**الانتباه السعيد: طريقة منظمة**

على مدى السنوات، وجدت أني أحتاج إلى نظام وبناء لترويض عقلي العنيد. ربما ينطبق الأمر عينه عليكم. ستساعدكم هذه الطريقة المنظمة في تطوير مهارات انتباهكم السعيد واستدعاء سعادة أعظم إلى حياتكم. تتقدم هذه الطريقة على مرحلتين: التدريب والمحافظة.

**المرحلة الأولى: التدريب**

يشبه انتباهكم عضلةً، يجعلها التدريب أقوى. ربما تضطرون لعكس طريقة عمل عقلكم الذي مال طوال حياتكم نحو الشرود، لذلك فإن نظاماً وصرامة أقوى في البداية سيساعدان (من دون أن نكون مهووسين). تمتد مرحلة التدريب بين 4 إلى 24 أسبوعاً، ويعتمد ذلك على جهودكم ومهارات انتباهكم الطبيعية. بما أن المحافظة على انتباه سعيد خلال اليوم هو أمر غير عملي، فإني أقترح أن تنتهزوا لحظات تركّزون فيها انتباهكم خلال يومكم.

مارسوا الانتباه السعيد ثلاث إلى أربع مرات في اليوم خلال مرحلة التدريب. أفضل الأوقات لممارسة الانتباه السعيد: وقت الاستيقاظ صباحاً، عند الفطور، عند بداية اجتماع، عند الاستماع إلى محاضرة، خلال الغداء، عند التوجه إلى الطبيعة، عند الوصول إلى المنزل بعد العمل، في الوقت العائلي مساءً، على طاولة العشاء، قبل الذهاب إلى النوم، خلال تأدية فروض العبادة، في أي وقت آخر يوجد في جدول أعمالكم.

انظروا أدناه للاطلاع على ملخص عن ثلاثة تمارين تدعوكم لتقطعوا عهداً على أنفسكم أن تمارسوا انتباهاً سعيداً.

| تمارين الانتباه السعيد | يبدو فكرة جيدة | لا أستطيع القيام به |
|---|---|---|
| أستيقظُ بامتنان<br>وعندها أبدأ يومي بخمس أفكار امتنان | ☐<br>☐ | ☐<br>☐ |
| أتحسّس الأرضية تحت قدمي | ☐ | ☐ |
| أولي انتباهي لشيء ما ملفت في الحمام | ☐ | ☐ |
| أتوقف خلال استحمامي لأستمتع بالماء على بشرتي | ☐ | ☐ |
| أتخيل النعمة تغمر منزلي مع الماء | ☐ | ☐ |
| أزور الطبيعة (العالم المادي)<br>وأقضي وقتاً ممتعاً في الحديقة الخلفية | ☐<br>☐ | ☐<br>☐ |
| أزور حديقة ألعاب | ☐ | ☐ |
| أمشي في الحي | ☐ | ☐ |
| أتعرف إلى شجرة | ☐ | ☐ |
| أولي زهرة اهتمامي | ☐ | ☐ |
| أقدر الأعمال الفنية الداخلية | ☐ | ☐ |
| أقابل أحبتي وأصدقائي بقلب مفعم بالمشاعر<br>وأولي انتباهي لما يجعلهم سعداء | ☐<br>☐ | ☐<br>☐ |
| أقدر زمن الفناء | ☐ | ☐ |

| أحاول عدم تغيير الآخرين | ☐ | ☐ |
|---|---|---|
| أحافظ على تفضيلات مرنة | ☐ | ☐ |
| أكون سعيداً عند لقاء أحبتي | ☐ | ☐ |
| أجد أسباباً لمدحهم | ☐ | ☐ |

بالإضافة إلى هذه الأوقات من التمرين الفعال، حاولوا خلال اليوم أن تولوا انتباهاً أكبر للعالم المحيط بكم. ادرسوا تصميم غلاف الكتاب، وشكل قبضة الباب، وأنماط سطح طاولة المطبخ، والشقوق في الأرضية، وألوان أزرار المصعد، والدهان المتقشر على الجدار؛ من المجدي لفت الانتباه إلى كل تلك الأشياء. كل مرة توجهون فيها انتباهكم بشكل مقصود إلى الأمور العادية، تدربون دماغكم على الانخراط في الوضع المركّز.

من الممكن أن تضمحل حاجتكم النشطة لتمرين شكلي بعد أربعة أسابيع أو أربعة وعشرين، بما أنكم تتبعون بشكل متزايد نمط انتباه مرناً ومسترخياً وغير متسرع في الأحكام. ستعطيكم التدريبات الشكلية طريقاً نحو تمرين لا يحتاج إلى جهد خلال اليوم. وما كان في البداية هدفاً أصبح الآن طريقاً، وفي نهاية المطاف، سيصبح عادة. عندئذ ستكونون قد وصلتم إلى المرحلة الثانية: المحافظة.

**المرحلة الثانية: المحافظة**

يفترض بهذه المرحلة أن تستمر طوال حياتكم، وبذلك ستحافظون على ما حصلتم عليه عبر تدريب انتباهكم وإيجاد طرق مختلفة لإبقائه مستعداً للتلقي. من نافلة القول إن نسبة التقدم تختلف من شخص إلى آخر. في هذه المرحلة يفترض أن يكون هدفكم الانتقال من حالة هدوء عابر إلى حالة التحول الدائم بحيث يكون الانتباه للأمور الجديدة والجيدة لدى الآخرين قد أصبح عادة لديكم شأنها شأن التنفس. خلال اليوم، ستقابلون، عبر التمرين، الكثير والكثير من الناس بانتباه سعيد، خالقين لحظات سعادة ماكروية متعددة. صدقوني، إن لحظات قليلة من التمرين ستكون قادرة على إنتاج عادة جديدة. وعندما تنضم هذه اللحظات بعضها إلى بعض، ستجعل من يومكم يوماً أفضل، وستصبحون أكثر حيوية.

الآن، سأدعوكم لاختبار نشاط جديد، مثل الفنون والحرف، أو صف طبخ، أو يوغا، أو تمارين لياقة، أو موسيقى. سيساعدكم النشاط الجديد على تركيز انتباهكم، وفي المقابل، سيستفيد النشاط من تركيزكم الأكثر قوة.

بينما تسعون وراء انتباه أكثر عمقاً، أقترح أن تستمروا بقضاء بعض الوقت في تمرين يومي منظم. فالتمرين المنظم سيجنب عقلكم الركون مجدداً إلى حالة الشرود وسيعمّق من تجربتكم. بينما تتقدمون في تمرينكم، ستنسجمون على نحو أفضل مع حاجاتكم المحددة، وستبنون برنامجاً يناسب حياتكم على أفضل وجه.

سيوقظ برنامج تعميق الانتباه الطفل الذي في داخلكم. يتمثل جزء من السبب الكامن وراء المرح الذي يشعر فيه الأطفال بقدرتهم على إيجاد الجديد في الأمور العادية، فهم يمتلكون لائحة طويلة من الأشياء التي تشعرهم بالمرح. كلما تقدمنا في العمر، تصبح هذه اللائحة أقصر. لذا، لا تسمحوا لهذا أن يحدث لكم. عبر تمرين انتباهٍ سعيد، ستعاود لائحتكم النمو، وبالتالي ستنعمون بلحظات أكثر من السعادة والحيوية التامة.

بعد أربعة أسابيع من التمرين، سجلوا في قائمة التحقق على الصفحة 70 أي أفكار استطعتم تطبيقها وأي أفكار ستتابعون العمل عليها.

| تدريب الانتباه | أستطيع التمرن عليه | سوف أتابع العمل عليه |
|---|---|---|
| الاستيقاظ مع امتنان وفي اللحظة | □ | □ |
| زيارة الطبيعة | □ | □ |
| لقاء الأحبة والأصدقاء بقلب ممتلئ | □ | □ |

| المزيد | ☐ | ☐ |
|---|---|---|
| المزيد | ☐ | ☐ |
| المزيد | ☐ | ☐ |

بعد أن ينجز المتعلمون تدريب الانتباه الأولي، أشجعهم على البدء في برنامج تنفس عميق يومياً لمدة 15 دقيقة، أو استرخاء عضلي تدريجي، أو تصورات موجّهة. لقد قدمت عينة من التمارين في الأسبوع التاسع. إذا كنتم مهتمين بتأمل أعمق (جلوس)، أقترح عليكم طريقة أكثر فردية مع مساعدة من مرشد ذي خبرة.

إذا أردتم أن تتابعوا تقدمكم باستخدام مفكرة، زوروا موقعنا www.stressfree.org، انتقلوا إلى (الموارد Resources) وهناك تجدون صفحات مفكرة يمكنكم أن تطبعوها وتستخدموها.

**الانتباه السعيد: بعض الكلمات كنصيحة**

أود الآن أن أشارككم ثلاثة اقتراحات وجدتها مفيدة عبر سنين من تدريب الانتباه.

**1- جدوا وقتاً فارغاً**

لقد أظهرت إحدى الدراسات أن الشخص العادي لديه في أي وقت تقصيراً في إنجاز قرابة مئة وخمسين مهمة. إذا كنتم أشخاصاً عاديين، فأنتم مشغولون جداً. سأقترح عليكم في ما يلي طريقة لإيجاد وقت لممارسة تدريب انتباهكم.

اجردوا يومكم، وحددوا الأوقات التي تكون فيها إنتاجيتكم بحدها الأدنى، أي الأوقات التي لا يحتاج ما تقومون به سوى لجزء من قدرة دماغكم. هذه هي الأوقات التي يرجح أن يشرد فيها دماغكم. ذكّروا أنفسكم أن تحوّلوا هذه الأوقات إلى لحظات من الانتباه السعيد.

- ☐ الوقوف في المصعد
- ☐ المشي نحو المقهى
- ☐ طي الثياب بعد الغسيل
- ☐ غسيل الأطباق
- ☐ انتظار الحاسوب حتى يقلع
- ☐ البقاء في وضع الانتظار على الهاتف
- ☐ الوقوف في صف عند التسوّق
- ☐ انتظار اجتماع حتى يبدأ
- ☐ الانتظار حتى أقلّ طفلي من المدرسة
- ☐ تسخين فطوري
- ☐ غير ذلك ـ
- ☐ غير ذلك ـ

كونوا على علم أن تمارين الانتباه السعيد مصممة كي لا تستهلك أي وقت إضافي. إنها مدمجة بحياتكم. لن تضيفوا المزيد من الحليب على كأسكم المليئة سلفاً، بل أنتم تضيفون مسحوق الشوكولا إلى حليبكم. أنتم تستيقظون كل صباح وتقضون وقتاً في الحمام. لماذا لا تمارسون الامتنان وتدربون أدمغتكم في هذا الوقت؟ تقابلون أحبتكم والآخرين في نهاية (أو بداية) اليوم. لماذا لا تكونون حاضرين حضوراً صادقاً وكاملاً في هذا الوقت؟ بتقليل كمية شرود عقولكم، وبالتمرين، ستوفر هذه التمارين البسيطة الوقت عليكم، بدلاً من أن تستهلك أي وقت.

**2- طوروا صحتكم العامة**

يتطلب تدريب انتباهكم طاقة. ستجدون أدناه أفكاراً ستساعدكم على أن تكونوا لطفاء مع كامل وجودكم بينما تتقدمون في هذا الطريق. جدوا أفكاراً إضافية لتفتحوا طاقتكم في الأسبوع

العاشر. انظروا إلى القائمة في ما يلي. ضعوا علامة على كل ما يتلاءم معكم وضعوا خطة للقيام به.

| النشاط | يبدو فكرة جيدة | كيف سأقوم به |
|---|---|---|
| نوم كاف | ☐ | |
| حمية صحية | ☐ | |
| جسد نشيط (تمرين) | ☐ | |
| علاقات متطورة | ☐ | |
| نشاطات تطوعية | ☐ | |
| غير ذلك | ☐ | |
| غير ذلك | ☐ | |
| غير ذلك | ☐ | |

### 3- شاركوا الآخرين

جدوا صديقاً يمكنه أن يمشي معكم في هذه الرحلة. من الممكن أن يكون صديقكم زوجاً أو شريكاً أو بالغاً أو طفلاً أو أباً أو زميلاً أو أي شخص مهتم بتعلم مهارات برنامج الحياة المرنة. عندما تعملون مع أحد ما، تذكروا أنكم تستطيعون أن تعلموا أنفسكم فقط. فالآخرون يتعلمون عندما يرونكم تتعلمون. من الشائع الوقوع في خطأ البدء بالحكم سلبياً على غير المهتمين في السعي وراء هذه الطرق الجسدية العقلية أو غيرها. إن مثل هذا الحكم سيبعدكم عنهم وسيبطئ من تقدمكم. علّموا أقل، جسّدوا أكثر.

**غذاء للفكر:** يتعلم الآخرون عندما يرونكم تتعلمون.

علمّوا أقل، جسّدوا أكثر.

عندما تكونون متحمسين حيال ما يجعل الآخرين مميزين، ربما يكون هؤلاء الآخرون عالقين في نمط من الانتباه المشتت الذي رافقهم طوال حياتهم، أو عالقين في الإدمان على الأجهزة ذات الشاشات، أو كلا الأمرين. إن هذا الحاجز ربما يعترض طريق العديد من الناس. إن وجدتم أنفسكم في مثل هذا الوضع سأقدم لكم اقتراحين أرى أنهما مفيدان.

☺ **كونوا خلاقين**. خططوا نشاطات تدريب انتباهكم بشكل خلاّق، بحيث يشعر أحبتكم بأنهم أفضل حالاً بالإضافة إلى شعورهم بالتجدد. للمبتدئين، املأوا مساءكم بنشاط واحد على الأقل، نشاط يجمع كل أفراد العائلة - تناولوا كأساً من الشراب مع الآخرين، العبوا مع أطفالكم، اقفزوا على الحبل سوية، اجلبوا طعام العائلة المفضل، شاركوا في الحوارات الجانبية، شاهدوا معاً برنامجاً تلفزيونياً -. إن كل واحد من النشاطات الآنفة الذكر سيجدي نفعاً. كونوا مرنين في مراعاة تفضيلات الآخرين. بما أن الخصوصيات قد تختلف بالنسبة إلينا جميعاً بين يوم وآخر، فإن أي بادرة تساعد الآخرين على الشعور بالتقدير والعناية، وعلى الشعور بتميزهم وحبكم لهم، ستجدي نفعاً.

**كونوا صبورين**. الصبر هو عطيتكم للآخرين. الاستعجال دائماً أمر داخلي. يتسابق عقل مستعجل وراء الحاضر. عندما يتوجب عليكم الانتظار أكثر مما ترغبون، املأوا ذلك الوقت بالانتباه السعيد عبر ملاحظة تفاصيل ما يحيط بكم. سيجعلكم ذلك أكثر صبراً.

أياً كان ما تقومون به، كونوا لطفاء؛ لطفاء تجاه أنفسكم وتجاه الآخرين. هنا حيث يبدأ كل شيء. تمرين الانتباه اللطيف هو طريقة لتعزيز لطفكم، وهذه هي خطوتنا التالية.

حاولوا فعل هذا اليوم

اصنعوا مجموعة صور لأكثر الناس أهمية في حياتكم، وألصقوها على جدار غرفة نومكم بحيث تكون أول ما تقع عليه أعينكم في الصباح. ستحفزكم هذه الصور على بدء يومكم بامتنان. إذا كان صنع مجموعة صور يتطلب مجهوداً لا قِبل لكم به، اكتبوا كلمة "امتنان" على ورقتي ملاحظات لاصقتين، والصقوا واحدة على جدار غرفة النوم وأخرى على مرآة الحمام. سيساعدكم هذا الحافز على تطوير عادة الامتنان.

**الأسبوع الثاني: الانتباه اللطيف**

تخيل هذا السيناريو. الوقت بعد منتصف الليل، وسيارتك مركونة عند ناصية الشارع المظلمة وإطارها مثقوب. بينما تراجع عقلياً خطوات تغيير الإطار، ترى رجلين يتجاوز طول كل منهما 190 سنتم ووزنه 130 كلغ يتقدمان نحوك مترنحين. كيف سيكون رد فعلك؟

- □ أبدأ بتناول رقائق البطاطا.
- □ أتقدم وأعانق الرجلين.
- □ أشغل موسيقاي المفضلة.
- □ أتصل بشرطة النجدة.

شخصياً سأتصل بشرطة النجدة بأسرع ما يمكن. سوف تساعد كلمة حول مركز الخوف في دماغ الإنسان على تحديد المنظور الصحيح لهذه الحالة. مُسحَت المعلومات الآتية إلى دماغكم بواسطة مركز الخوف الذي حجمه بحجم لوزة تدعى الأميجدالا. الأفاعي، العناكب، النمور، الغرباء المسلحون - كل ما ذُكر آنفاً يفعّل الأميجدالا لكي تنبهنا إلى الخطر. لقد ساعدت هذه الغريزة أسلافنا على النجاة من ملايين التحديات المختلفة التي واجهوها.

من الصعب أن تموت الغرائز. يظهر بحث في العالم المعاصر أن مراكز الأميجدالا تمسح وجوه الناس. يطلق أي شخص مهدد أو مختلف تنبه الأميجدالا. تختلف ردود الفعل الشخصية، فبعضنا يخاف من الغرباء أكثر من الآخرين.

تجعلنا صيغة أخف من هذه الغريزة نطلق أحكاماً سريعة جداً على الآخرين في اللحظة التي نراهم فيها. خذوا جولة لمدة عشر دقائق في مركز تجاري. سوف يختلق خمسة أشخاص قصة عنكم في رؤوسهم. يظهر بحث أننا في عشر من الثانية نخلق استنتاجات عن موثوقية الناس الآخرين، وكفاءتهم وعدائيتهم وجاذبيتهم وقابلية محبتهم. وعلى الرغم من أن معظم هذه الأحكام خاطئة، لكننا نبقى على ثقة باستنتاجاتنا السريعة. بما أننا نعيش اليوم في مجتمعات تتراوح بين بعض الآلاف إلى الملايين من الناس مقارنة بالقليل من المئات في قبيلة سابقاً، فإن العدد غير المحدود من الأحكام التي علينا أن نفعّلها كل يوم نتيجة لذلك بإمكانها أن تجعل أدمغتنا مشغولة ومُرهَقة.

علينا أن نهدئ غريزة الحكم السريع الناري هذه إذا كنا نتمنى أن نعيش بسلام. إن الانتباه اللطيف هو خطوة نحو هذا.

**الانتباه الغرائزي**

يمكنكم رؤية الآخرين عبر ثلاث مجموعات مختلفة من العيون. المجموعتان الأولى والثانية غرائزيتان، ويمكن تدريب الثالثة على الانتباه اللطيف. يرى الانتباه غير المدرب الآخرين عبر:

1. عيون حيادية، مع انتباه طفيف (مشغول بعقل شارد).
2. عيون تنطق الأحكام، التي:

- تحدد الناس عبر التركيز على صفاتهم الجسدية كالملابس أو بنية الجسد أو الجاذبية (خاصة مع الجنس المعاكس).
- تقيّم التهديدات المحتملة.

عندما تركزون، وأنتم تطلقون الأحكام على التفاصيل الجسدية أو التهديد المتصوَّر، تستنزفون طاقة حيوية. أظن أنه في كل مرة ترون فيها شخصاً آخر، لديكم فرصة بأن تشعروا

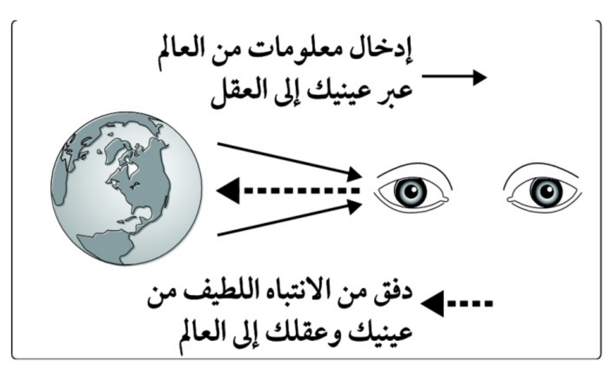
بشكل جيد حيال أنفسكم عبر استخدام مجموعة ثالثة من العيون. تعلموا كيف، مبتدئين من هذه الصفحة.

**الانتباه اللطيف**

☺ عندما ترون أحداً، لا تسمحوا لعقلكم أن يصدر الأحكام. بدلاً من ذلك، أدركوا أن كل شخص يتعامل مع مشاكله الخاصة. وائموا بين قلوبكم وعيونكم وأرسلوا إلى هذا الشخص بركة صامتة: أتمنى أن تكون بخير.

يمكنكم أن تعتبروها صلاة لمدة ثانيتين. عبر فهم كيفية عمل الدماغ والعقل البشريين، تعرفون أن كل شخص لديه عدد مهم من الشواغل والشكوك غير المحلولة. أنتم تدركون ما قاله هنري وادسوورث لونغفيلو مرة: "إذا استطعنا أن نقرأ التاريخ السري لعدونا، فإننا سنجد في حياة كل إنسان أسى ومعاناة كافيين لننزع سلاح أي عمل عدواني".

إذاً، الانتباه اللطيف هو عملية ذات اتجاهين. ترسلون طاقة إيجابية إلى العالم في الوقت الذي تأخذون فيه معلومات.




الانتباه اللطيف: دفق ذو اتجاهين من الطاقة

ينظر الانتباه اللطيف إلى الجميع عبر مجموعة ثالثة من العيون: عيون لطيفة. ثلاثة معتقدات جعلتني أنظر إلى العالم عبر عيون لطيفة. فيما يلي، اختاروا ما يناسبكم على أفضل وجه.

| التفهم | العيون اللطيفة | مفضّل شخصياً |
|---|---|---|

| | | |
|---|---|---|
| يتعارك كل واحد مع قضايا غير محلولة. | أرسلوا بركة صامتة: أتمنى أن تكون بخير. | ☐ |
| كل شخص يعني الكثير بالنسبة إلى أحد ما، يملك كل واحد شبكة من الناس الذين يهتمون بأمره أو أمرها. | انظروا إلى كل شخص من داخل دائرة الحب الخاصة به أو بها. وتخيلوا أنكم جزء من هذه الدائرة. | ☐ |
| لدى كل شخص الجوهر الروحي ذاته الذي لك. | انظروا إلى الآخرين كمتساوين معكم في الجوهر والقدرة الروحيين. | ☐ |

**الانتباه اللطيف: الأسئلة المتكررة**

غالباً ما يسألني أحدهم الأسئلة الأربعة حول الانتباه اللطيف.

**هل يجب أن أقول شيئاً لكي أعطي انتباهاً لطيفاً؟**

صممت هذه الممارسة لتكون صامتة. تتمنون الخير للآخرين داخل عقولكم. يمكنكم أن تحتفظوا بقولكم "بوركت" عندما يعطس أحد ما.

**أنا خجول وانطوائي ولا أحب النظر إلى الآخرين عيناً لعين. هل من الضروري التواصل بصرياً لإعطاء الانتباه اللطيف؟**

إن التواصل البصري ليس ضرورياً. يمكنكم أن تروا أحداً ما آتياً من الاتجاه الآخر وأن ترسلوا له انتباهاً لطيفاً دون أن تعرفوا من هو هذا الشخص أو كيف يبدو.

**ما هي فوائد الانتباه اللطيف؟**

هناك العديد من الفوائد. تتمنون لأنفسكم الخير عندما تتمنون للآخرين الخير. يعكس انتباهكم اللطيف عيوناً حنونة، وجهاً مبتسماً، وصوتاً لطيفاً. يلاحظ الناس لطفكم حتى عندما لا يرونكم، عندما تتحدثون على الهاتف مثلاً. إن الشخص الوحيد الذي سيتأذى من عيونكم المصدرة للأحكام هو أنتم. عندما تنظرون إلى الآخرين بعيون لطيفة، فإن هذه الممارسة ستخلق شعوراً بالحب في داخلكم. وتعطيكم فرصاً متعددة لاختبار مشاعر إيجابية خلال اليوم. إنها أيضاً تمرن

دماغكم ليكون في الوضع المركِّز وتساعدكم على أن تؤخروا الأحكام. أنتم تحبون أنفسكم عندما تحبون الآخرين.

**غذاء للفكر:**

أنتم تحبون أنفسكم عندما تحبون الآخرين.

لديكم خيار: لا تولوا انتباهاً، واسمحوا للانتباه المصدر للأحكام أن يسيطر، أو اختاروا الانتباه اللطيف. اسألوا أنفسكم: كيف تحبون أن ينظر إليكم الآخرون؟ هل تريدونهم أن يحكموا عليكم أم أن يتقبلوكم كما أنتم؟ إذا كان الجواب هو الأخير، فمارسوا الانتباه اللطيف للأيام القليلة القادمة وعودوا إلى هذه الصفحة واكتبوا في الأسفل كيف شعرتم.

| لقد جربت الانتباه اللطيف لمدة ______________ أيام. |
| --- |
| صفوا تجربتكم. |

إني أحلم أن أعيش في عالم ينظر إلى أطفالي بانتباه لطيف. أظنكم مثلي. لنضع أيدينا سوية ولنخلق مجتمعاً مثل هذا حولنا. على الأمر أن يبدأ في مكان ما. لماذا لا يكون الأمر معي ومعكم؟

**غذاء للفكر:** انظروا إلى العالم بالطريقة عينها التي تريدونه أن ينظر بها إلى أحبتكم.

حاولوا هذا اليوم

عندما ترون أحداً ما، لا تسمحوا لعقولكم أن تطلق أحكاماً أو تركز على مظهره (أو مظهرها) الجسدي. بدلاً من ذلك، وائموا قلوبكم وعيونكم وأرسلوا لهذا الشخص بركة صامتة: أتمنى لك الخير.

## الخطوة الثانية: زراعة مرونة عاطفية

**الأسبوع الثالث حتى الثامن:**

**الانسياب مع مسببات التوتر في الحياة**

في أي يوم، هناك احتمال كبير أن تواجهوا مسبباً من مسببات التوتر. لقد أظهرت إحدى الدراسات أن الشخص العادي يواجه عدداً مهماً من مسببات التوتر: ثلاثة إلى أربعة أيام في الأسبوع.

ربما كنتم متأخرين عن العمل، أو تصلكم رسالة عبر البريد الإلكتروني ذات مضمون غاضب، أو أن من يعتني بابنتكم مريض وعليكم القيام بإجراءات أخرى في آخر دقيقة. أنتم تريدون أن تكونوا مرنين عاطفياً بحيث يمكنكم أن تجروا مفاوضات مع هذه المواقف العصيبة بطريقة يسيرة نسبياً. أنتم تريدون أن تحتملوا وأن تقفوا من جديد على أقدامكم بعد الشدائد بأسرع ما يمكن.

لقد صممت الأسابيع من الثالث إلى الثامن من هذا البرنامج لتعطيكم أدوات واستراتيجيات تستطيعون استخدامها في الوقت الذي تريدونه وتعيدوا تركيز أفكاركم بعيداً عما يوتركم وأن توجهوها نحو طرق عمل منتجة مع مسببات التوتر في الحياة. ستعزز هذه الطرق قوتكم الداخلية وتجعل منكم أشخاصاً مرنين عاطفياً وأكثر سعادة.

المرونة العاطفية تعني:

- اختبار مشاعر إيجابية معظم اليوم
- الحفاظ على التوازن العاطفي خلال الملمات
- استعادة المشاعر الإيجابية بسرعة بعد مواجهة الملمات

يتمتع المرنون عاطفياً بتجارب الحياة ويتلذذون بها من دون إفراط. ويكونون حذرين ولكن من دون الإفراط في الخوف. يقدرون ذاتهم من دون تعجرف. لا يسعون نحو الكمال، وليسوا في حالة نكران، وليسوا متفائلين أو متشائمين بالكامل. يتقبلون نقاط ضعفهم، ويتعاملون مع ما هو الأمر عليه وهم مرنون حيال تفضيلاتهم.

سوف نبدأ بالأسبوع الثالث حتى الثامن عبر التحدث حول مكونات المرونة العاطفية الأساسية. سيقودنا هذا إلى خمسة مبادئ لممارسة واستخدام هذه المبادئ في حياتكم اليومية، الأمر الذي لن يساعدكم فقط في تعزيز مرونتكم العاطفية، بل سيساعدكم أيضاً على تطوير انتباهكم وإبداعكم وعلى تعميق انخراطكم في الحياة، وسيعلمكم مهارات يمكنكم تطبيقها في معظم مواقف الحياة.

**المرونة العاطفية: المكونات**

تبقي أمي على مسحوق الكاري في المنزل. إنه خليط من أوراق الكاري، وقطع مانغو مجففة في الشمس، والزنجبيل، والفلفل الحار، والكزبرة، والثوم، والقرنفل، والهال، والكمون، والشمر، والملح البحري، والكركم، وبذور الخردل. إذا لم يكن مذاق أي وجبة خضار أو حساء أو عدس جيداً، ستجعل إضافة بضع ملاعق من هذا المسحوق كل شيء على ما يرام.

منذ عدة سنوات، بدأت مشروعاً لأصنع نوعاً مختلفاً من مسحوق الكاري، لأجل العقل. بحثت عن خليط من المبادئ التي يمكنها أن تهدئ وحتى من الممكن أن تحوّل معظم مسببات توتر الحياة. بعد سنين من الدراسة والتجربة، وجدت أفضل نكهة هي الخلطة المكونة من خمسة مكونات:

1. الامتنان
2. التعاطف
3. التقبل
4. المعنى
5. المسامحة

تؤمن هذه المبادئ التي لا ترتبط بزمن ولا تنتهي، الأساس للمرونة العاطفية. يمكنكم أن تتعلموا عن ماهية هذه المبادئ في كتاب (دليل مايو كلينك لحياة خالية من التوتر). إن فهم كيفية عمل دماغكم وعقلكم، وتدريب انتباهكم، والعيش حسب مبادئ أعلى، كلها طرق تطور المرونة العاطفية. في الوقت ذاته، عندما تُطبق هذه المبادئ بشكل كامل، فبمقدورها أن تشفي على الأقل بشكل جزئي أي أذى عاطفي. أدعوكم لكي تستدعوها إلى حياتكم.

**الخطوة الأولى**

دعونا نلعب لعبة لنعرفكم إلى المبادئ. تخيلوا أنفسكم مراهقة تهتم لمظهر شعرها، وقد خرّب مصففّ الشعر تسريحتها بشكل كامل. إنها غاضبة الآن، وتريد أن تصرخ بكل ما أوتيت من قوة، ولكن بعد خمس دقائق يأتي صديقها ليأخذها إلى موعد. إنه الوقت الوحيد الذي لديها لتفرح قليلاً. في الجدول التالي، ترى خمس وجهات نظر من الممكن أن تساعد. حاولوا أن تطابقوا بينها وبين المبادئ في العمود الأيسر.

| | |
|---|---|
| 1. إن مصففي الشعر يعملون عملاً مرهقاً. ويتوقع منهم أن يكونوا على حق 100 بالمئة من الوقت. ولكن في نهاية الأمر، هم كائنات بشرية. | • امتنان<br>• تعاطف<br>• تقبل<br>• معنى<br>• مسامحة |
| 2. من مئات تسريحات الشعر التي أحصل عليها، ليست مشكلة كبيرة إذا كانت واحدة منها سيئة. بعض الأشياء في الحياة جيدة بنسبة 99 بالمئة من الوقت. | • امتنان<br>• تعاطف<br>• تقبل<br>• معنى<br>• مسامحة |
| 3. إذا كانت صديقتي أو صديقي يحبانني مهما كانت تسريحة شعري | • امتنان |

| سيئة، فإذاً هي أو هو يهتمان بي كما أنا. | • تعاطف<br>• تقبل<br>• معنى<br>• مسامحة |
|---|---|
| 4. لقد خرّبت أنا نفسي كثيراً من الأمور. أتذكر سكب المايونيز على ضيف عندما كنت أخدم طاولة في مطعم. عليّ أن أتخطى الأمر. | • امتنان<br>• تعاطف<br>• تقبل<br>• معنى<br>• مسامحة |
| 5. إنني محظوظة جداً لأن لديّ فروة رأس مليئة بالشعر. سينمو الشعر من جديد في وقت لا يُذكر | • امتنان<br>• تعاطف<br>• تقبل<br>• معنى<br>• مسامحة |
| الإجابات: 1- تعاطف 2- تقبل 3- معنى 4- مسامحة 5- امتنان | |

هل ترون كيف أن كل مبدأ ووجهة النظر المتعلقة به يمكنهما أن يساعدا على التعافي بسرعة، وطريقتهما المختلفة - والأكثر لطفاً - بالنظر إلى نفس الأمر؟ هل ترون كيف تعيد هذه المبادئ صياغة التجربة في سياقها الكامل وبمقدورها أن تأخذكم إلى سلام وسعادة؟

إن تطبيق هذه المبادئ لا يعني أن تنكروا الواقع أو أن تتوقفوا عن الاعتناء بأنفسكم. من الممكن أن يأتي التفاؤل (أو الإيجابية) مطلقاً العنان لنتائج عكسية. هل قلت إن تسريحة الشعر تبدو جيدة؟ لا، لأن ذلك ليس الحقيقة. إن عقلكم سيدحض هذه الفكرة. ولا تطلب هذه المبادئ منكم أن تعودوا إلى مصفّف الشعر نفسه. إنها طرق أكثر براغماتية للنظر إلى الحياة، وطريقة أسرع نحو

السلام والتعافي السريع للمساعدة على منع هذه التجربة من إفساد بقية يومكم. إنها تساعد على إيقاف قتالكم مع أنفسكم.

لا يمكنكم إزالة كل التجارب غير المرغوب بها من حياتكم. لكن تستطيعون أن تصبحوا متعمدين في كيفية تعاملكم معها، وفي النهاية ستستعيدون السيطرة على عقلكم. ستقدرون بالممارسة تطبيق هذه المبادئ في مواقف أصعب بكثير من الحصول على تسريحة شعر سيئة. هذا سيؤمن لكم طريقاً نحو سعادة طويلة الأمد.

ستساعدكم طريقة منظمة ذات سمة خاصة بكل يوم على فعل هذا. أحياناً أسمي هذا "نكهة اليوم". سأقدم لكم في ما يلي سلسلة مقترحة للاستخدام.

| اليوم | السمة (نكهة اليوم) |
|---|---|
| الاثنين | الامتنان |
| الثلاثاء | التعاطف |
| الأربعاء | التقبل |
| الخميس | المعنى |
| الجمعة | المسامحة |
| السبت | الاحتفال |
| الأحد | التأمل أو الصلاة |

يدرب تمرين منتظم لمدة ستة أسابيع العقل ليتعلم استخدام هذه المبادئ. يتابع معظم المشتركين في برنامج الحياة المرنة هذه السلسلة حتى بعد الأسابيع الستة، ويخطط العديدون للمحافظة عليها مدى حياتهم. سأصف في ما يلي باختصار كل مبدأ.

**سمة الإثنين: الامتنان**

ابدأوا يومكم بإرسال امتنان صامت إلى خمسة أشخاص على الأقل، كما تعلمتم أن تفعلوا في تدريب الانتباه السعيد. خلال اليوم، وخاصة عندما يستولي شيء غير سار أو غير مرغوب فيه على انتباهكم، حاولوا إعادة تأطير أفكاركم بواسطة الامتنان. بدلاً من أن تفكروا: إني أكره أن أكون مشغولاً، قولوا لأنفسكم: إني ممتن لقدرتي على مساعدة الكثيرين. وإذا كنتم - على سبيل المثال - رعاة صحيين، يمكنكم أن تركزوا على أن تكونوا ممتنين لمرضاكم للثقة والاحترام اللذين يعطونكم إياهما ولمهنتكم. إذا كنتم رجال أعمال أو نساء أعمال، يمكنكم أن تكونوا ممتنين لزبائنكم لثقتهم بكم وبعطية العمل الذي يجعلونكم تقومون به. وكرب أو ربة منزل، يمكنكم أن تكونوا ممتنين لراحة منزلكم ولكنز أطفالكم الذي لا يُقدر بثمن. إن تربية أطفال بتوازن بين النظام والحب هو أمر أكثر أهمية من أي عمل آخر في العالم. كرب أو ربة منزل، أنتم موظفون في مجال صناعة حسن الضيافة ويصدف أن زبائنكم هم أحبتكم. ما الذي يمكنه أن يكون أفضل من ذلك؟

عندما تصبح الأمور سيئة، كما يحصل بشكل مستمر، حاولوا التركيز على ما هو جيد في داخل ما هو سيئ. خذوا بعين الاعتبار أن تكونوا ممتنين لأن ما حصل لم يكن بسوء ما كان من المحتمل أن يحصل. في الغالب من الصعب أن تكونوا ممتنين عندما تكونون مدفونين تحت ركام من الملمات. لكن بمقدور الامتنان أن يفتح شقاً نحن بأمس الحاجة إليه ليسمح للنور بالدخول. تتغير عتبة الامتنان خاصتكم بالممارسة. تصبحون بشكل تلقائي ممتنين لكثير من العطايا الصغيرة - والأكبر - التي تقدمها لكم الحياة. الامتنان يزرع هدوءاً حاضراً دائماً وسعيداً في عقلكم. يتوقف الامتنان عن كونه هدفاً. بدلاً من ذلك، يزين كل الطريق. يزودكم الامتنان بالطاقة التي يمكنكم أن تستخدموها عندما تمارسون التعاطف.

**غذاء للفكر:** حاولوا أن تركّزوا على ما هو جيد في داخل

ما هو سيئ.

**سمة الثلاثاء: التعاطف**

التعاطف هو ممارسة القاعدة الذهبية. من خلال التعاطف، ندرك أننا جميعاً نعاني، وجميعاً نقاتل في معارك صغيرة أو كبيرة، وأننا نستحق لطف بعضنا البعض. هذا تحديداً صحيح بالنسبة إلى المرضى والمعتنين بهم، الذين يشعرون بالضعف ويختبرون نقصاً في السيطرة وعدم اليقين ويختبرون إدراكاً وقحاً عن الفناء.

يساعدكم التعاطف على أن تتذكروا أن تعبيراً غير الحب هو نداء للمساعدة. ربما يتصرف أحد ما بشكل عنيد لأنه متأذٍّ، بالرغم من أنه لا يعبر عن تأذيه. المعادلة بسيطة وهي كالتالي:

**انزعاج = أذى = نداء للمساعدة**

**غذاء للفكر:**

تعبير غير الحب هو نداء للمساعدة.

أما المعادلة البديلة ـ انزعاج = إهانة = طلب رد فعل ـ فتطيل من أمد رد فعل غير صحي يمكنه أن يؤذي علاقاتكم.

عبر التعاطف ترون الأشخاص الآخرين بشكل حقيقي من خلال وجهة نظرهم. إن الإزعاج هو من أعراض فقدان السعادة، ويتأصل فقدان السعادة في الأذى وتغذيه أكثر وأكثر خيبات الأمل.

يؤمّن التعاطف بلسماً لتخفيف الأعراض وشفاء المرض. التعاطف مرهم عجائبي يستطيع أن يشفي أخطر القروح العاطفية. إن البحث عن التعاطف سيجعلكم أكثر سعادة من البحث عن السعادة. يدرك تعاطفكم المعاناة ويتعاطف معها ويزرع فيكم قصداً ليخفف المعاناة. يقودكم إلى أن تتصرفوا لتريحوا وتشفوا. إن التعاطف ليس معاينة سلبية، إنه دعوة للتصرف بشغف.

**سمة الأربعاء: التقبل**

للتقبل ثلاثة مكونات:

1. تقبل الآخرين.
2. تقبل النفس.
3. تقبل الموقف.

نستطيع تقبل الآخرين (وأنفسنا) عندما ندرك أننا جميعنا بشر ولدينا عيوب، ولسنا معصومين عن الخطأ. نسعى للحصول على حكمة دائمة وكمال لكنهما في طور العمل. يجب أن لا يغرب عن بالنا أننا لا نملك دليلاً مبسطاً يشرح لنا كيف يجب أن نعيش، فنحن نتعلم ما تُعلمنا إياه الحياة. إن أفكارنا وأفعالنا، حتى لو كانت ذات معنى وعكست محبة للغير، قد تمثل خوفاً غير متوازن ورغبة وأنانية. إن تقبل الآخرين يتأصل من خلال تقبل هذه العيوب. فمن خلال التعاطف توسعون نظرتكم إلى العالم، وفي النهاية، تدركون أنه بتقبلكم للآخرين تتقبلون أنفسكم.

تنبع القدرة على تقبل المواقف من إدراكنا أن طاقة الكون لديها الكثير من الأفواه لتطعمها. ومن الطبيعي، وربما من المنصف، أن تختار السحب أن تمطر في أرض سوانا، أليست حقيقة علمية ومنصفة أنه يجب أن تغيب الشمس عن نصف الكرة الأرضية لتتيح للنصف الآخر أن ينعم بنورها ودفئها. هذا هو الأمر بكل بساطة، إن التعاطف يسمح لكم بالحفاظ على الأمل والتفاؤل بحيث تدركون أن ليس كل خطوة إلى الخلف هي سيئة فربما تكون خطوة لترسيخ القدمين قبل الانطلاق إلى الأمام مجدداً. سيساعدكم إدراك الحقائق الآنفة الذكر على الانخراط بالأمور التي لها معنى أكبر بدل الركون إلى الواقع النفسي المليء، بشكل عام، بأفكار مرهقة تركز على الاحتمالات البديلة المتمثلة بالسؤال *ماذا لو*.

يعزز التقبل السلام الداخلي، الذي بدوره سيوقف المعارك التي نشنها تجاه أنفسنا، وبالنتيجة سنوفر كثيراً من الطاقة التي سنكون بأمس الحاجة إليها للرد على التحديات الخارجية. سيساعدكم التقبل في جعل السعادة أولوية حتى عندما تكونون وجهاً لوجه

مع الملمات وخيبات الأمل، كما سيساعدكم لكي تكونوا عقلانيين ومنصفين ولطفاء كما يتوقع منكم أن تكونوا عندما يكون يومكم مليئاً بالفوضى. لكن لا بد من الإشارة إلى أمر مهم هنا؛ لا يعني
التقبل عدم مبالاة. بل هو حالة من توازن الشغف والهدوء مع حكمة الزوال والعدل.

**سمة الخميس: المعنى**

في كل لحظة، تقومون بأمر يكون له المعنى الأهم في تلك اللحظة. الأسئلة الثلاثة التي ساعدتني أن ألخص معنى حياتي هي:

1. من أنا؟
2. لماذا أنا موجود؟
3. ما هو العالم؟

**من أنا؟** لديّ الكثير من المحددات. في العمل أنا اختصاصيّ، في المنزل أو على صعيد اجتماعي أنا زوج وأب وابن وأخ وزميل وجار وصديق. يضم خيطان كل هذه الأمور إلى بعضها البعض ويقدمان المعنى الحقيقي للحياة: الخدمة والحب. ليس المهم ما أقوم به أو أين أنا، فأنا أستطيع أن أكون مصنوع من الخدمة والحب. نفس الأمر صحيح وينطبق عليكم أيضاً. تتكامل الخدمة مع الحب، ويبقيان معكم إلى الأبد. وبينما تستمر أدواركم في الحياة بالتطور، لا أحد مخول بأخذ حقكم بأن تكونوا مصنوعين من خدمة وحب.

**لماذا أنا هنا؟** لقد وُجدت لأجعل العالم أكثر لطفاً وسعادة مما هو عليه. أياً تكن مساهمتي صغيرة، ولكنني أعتقد أن تضافر جهودنا في هذا الميدان سيؤدي إلى زوال معظم المشاكل التي تسببنا بها لأنفسنا. أُعطِيَ كل واحد منا قطعة قماش من الأم الطبيعة ليزين بها. إن عملنا هو أن نلونها ونزينها على أفضل وجه ممكن بحيث يجد فيها الجيل الآتي قيمة وإلهاماً.

**ما هو هذا العالم؟** إنه مدرسة. نعمتا حياتي، النجاح والفشل، كلاهما درسان نتعلمهما في هذه المدرسة. لقد أعطياني بصيرة قيمة نحو طبيعة الحقيقة. إن التفكير على هذا النحو يساعدني على البقاء متواضعاً وأن أنساب مع المصاعب بدون شخصنة شدائدي أو إظهار رد فعل سلبي.

إن فهم زوايا المعنى المختلفة يساعدكم على أن تركزوا على الطاقة التي ترسلونها إلى الآخرين أكثر من تركيزكم على الطاقة الآتية إليكم. الخميس هو يوم التوقعات المنخفضة المليء بالتواضع. إنه يوم لتكونوا فيه متفاجئين ومتحمسين على نحو سعيد حيال كل نعمة تأتيكم، سواء كانت صغيرة أم كبيرة. إنه يوم لجعل حياة أحد ما أسعد مما كانت عليه ولو قليلاً. إنه أيضاً اليوم الذي تدركون فيه أن المعنى المطلق لا يُختبر في حدود الماضي والمستقبل، بل في هذا اليوم بالتحديد، في روعة (الآن).

**سمة الجمعة: المسامحة**

معظمنا لدينا أحد الموقفين التاليين من المسامحة. فالبعض يرون أن المسامحة ليست ضرورية، وإن لم تكن موجودة فلا ضير في ذلك، لأن الحياة تسبغ علينا كثيراً من النعم غيرها، أما البعض الآخر فيرون أن المسامحة لا تكون منصفة خاصة عندما يكون من يُطلب منه المسامحة قد تضرر بشكل كبير. كلا الموقفين، ولأسباب عديدة، يبعداننا عن فضيلة المسامحة. يجب أن تكون المسامحة الخيار الذي تعتمدونه لكي تعيشوا حياتكم وفقاً لمثلكم العليا. المسامحة هي الهبة التي تهبونها للآخرين وفي نهاية المطاف

ترتد عليكم. المسامحة هي طريقتكم للنجاح في الاختبارات الروحية التي تضعها الحياة أمامكم. إن المسامحة المبنية على قرار تتخذونه بمحض إرادتكم الحرة والناضجة تقوي من عزيمتكم وتزيد من احترامكم لذاتكم، وتحرر عقلكم، متيحة له البحث عن المعنى والسعادة متخففاً من أثقال الضغينة.

المسامحة هي النتيجة النهائية التي تتوصلون إليها عندما تدمجون في بوتقة واحدة الامتنان والتعاطف والتقبل والسعي نحو معنى أعلى للحياة. نحن نسامح عندما نفهم بشكل متعاطف الحالة البشرية، وعندما ندرك أن العقول البشرية تقاد غريزياً بواسطة شهوات أنانية، وعندما نتقبل أن ما من شخص سيئ أو جيد بالمطلق، وعندما نثق بحقيقة أن الأمور الجيدة والسيئة متعلقة بالسياق ومتغيرة باستمرار، فما هو سيئ اليوم قد يصبح جيداً في الغد.

نحن نسامح لأننا نريد أن يكون لدينا معنى أعلى يقود رحلتنا في هذه الحياة وأن لا نبقى رهينة الضغائن والأحقاد.

تتعلق مسامحتنا للآخرين بمدى مسامحتنا لأنفسنا. تعزز مسامحتكم لأنفسكم مسامحة الآخرين، والعكس صحيح. بينما نحن ننضج ونحرز تقدماً ونبدأ بمسامحة الماضي، يمكننا أيضاً أن نبدأ بمسامحة المستقبل. في هذه الرحلة، يأتي وقت عندما تذوب الحاجة للمسامحة. في تلك اللحظة، نكتشف ما نحن عليه، مدركين أن الامتنان والتعاطف والتقبل ومعنى الحياة الأعلى والمسامحة هي أسماء مختلفة لنفس القوة: الحب.

**سمات ليومي السبت والأحد: الاحتفال والتأمل أو الصلاة**

الاحتفال والصلاة يتعلقان بنمط حياتكم الفردي ومعتقداتكم، إذاً سأحيل ذلك إلى قراركم السديد. ومن نافلة القول إن التفضيلات الشخصية المرنة والنظرة الخاصة وغياب الأنانية ستعزز من السلام والفرح والمرونة، خلال العمل كما هو الأمر خلال اللهو أيضاً.

***

هل يمكنني تطبيق كل هذه المبادئ بشكل ممتاز؟ بالتأكيد لا. لكن هل أعتقد أن تطبيقي لها اليوم أفضل مما كان عليه منذ عقد مضى؟ بالتأكيد نعم. على الأرجح، سيكون التقدم أبطأ مما تتمنون، لكنه بالرغم من كل شيء يبقى تقدماً. ومع هذا التقدم تأتي عطايا الحرية؛ من مشاعر سلبية مؤذية إلى سعادة أعظم وسيطرة على النفس أفضل. ستتيح لكم الممارسة خياراً أفضل لأفكاركم وسيطرة أكبر على عقولكم. عندما تختارون أفكاركم، فإنها تكون أكثر صحيّة وإيجابية، ولكن عندما تكون مفروضة عليكم، فالأرجح أنها ستجنح نحو السلبية.

إن حافظتم على هذه السمات خلال اليوم، ستبدأون بجعل الأمور العادية أموراً خارقة للطبيعة. أكثر ما يحدد شخصيتكم هو الطريقة التي تتعاملون بها مع الشائع والدنيوي، وليس عندما تكونون تحت الأضواء.

ربما تسألون، لماذا لا نمارس الامتنان يوم الثلاثاء أيضاً؟ إن الهدف من هذه الطريقة المنظمة هو التركيز كل يوم على شيء محدد، من دون استثناء قيم أخرى. رجاءً، لا تقولوا إنكم لا تستطيعون التعاطف يوم الجمعة لأن التعاطف محدد بيوم الثلاثاء فقط. في الواقع، ومن خلال الممارسة، ستدركون أن كل واحدة من هذه القيم تلتقي في النقطة نفسها مع الأخرى. إنها نكهات مختلفة لفضيلتين أساسيتين، انبثق كل شيء منهما: الحكمة والحب.

لا يقصد بهذه الممارسات المقترحة قولبتكم في قوالب جامدة. فإن وجدتم أن إحدى هذه الممارسات صعبة، فلا ضير باستبدالها بأخرى ترون أنها أكثر سهولة بالنسبة إليكم. سيركز بعض المتعلمين على ممارسة الامتنان كل الأسبوع، ولا أعتقد أن في ذلك ضرراً. فإن عدنا إلى جوهر ما نسعى إليه، فهو تأمين خارطة طريق للسعادة والمرونة. أما الرحلة فأنتم من سيقوم بها، لكنني أقترح عليكم أن تبدأوا وفقاً لهذا الترتيب ما لم يكن لديكم أسباب وجيهة: الامتنان، التعاطف، التقبل، المعنى، المسامحة، الاحتفال، التأمل أو الصلاة.

في المراحل الأولى، قد تستخدمون هذه الفضائل كطريقة لإعادة تفسير تجاربكم السلبية، ستكون هذه الفضائل اللاعب الرئيسي عندما تشن الملمات حملتها عليكم، ومع تقدمكم، ستصبح الفضائل السمة المحدِّدة ليومكم، فقد يصبح اليوم بأكمله تياراً ثابتاً من الامتنان والتعاطف والتقبل والمعنى الأعلى والمسامحة. وعندها أخبروني كيف يمكن للمعاناة أن تجد موطئ قدم لها في مثل هذا الوجود؟

في ما تبقى من هذا القسم، سنلقي نظرة أكثر عمقاً على هذه المبادئ. بمعنى أننا سننظر إلى كل مبدأ بثلاث طرق:

1. فهم المبدأ (ماهيته).
2. إيجاد المعنى فيه (لماذا عليكم تطبيقه).
3. تطبيق المبدأ في حياتكم (كيفية تطبيقه).

**غذاء للفكر:** أكثر ما يحدد شخصيتكم هو الطريقة التي تتعاملون بها مع الشائع والدنيوي، وليس عندما تكونون تحت الأضواء.

إن هدفي من هذه الخطوات هو مساعدتكم على جعل هذه المبادئ مبادئكم، بحيث تمارسونها بكل يسر وسهولة. عندما تبدأون بتنفس الامتنان وتحويله إلى تعاطف وثم إلى تقبل ومسامحة، فإنكم ستتحولون وترفعون الكون الصغير الذي يحيط بكم.

إن جزئي الدماغ المتعلقين بالإدراك والعاطفة يعملان سوية كعجلتي دراجة، وبناء على ما تقدم عندما يعمل جزءا الدماغ يداً بيد ستتمكنون من تطبيق المبادئ آنفة الذكر بكل كينونتكم. حسناً، لنبدأ بالامتنان.

**الامتنان**

**فهم الامتنان**

الامتنان هو الإقرار بالنعم وتقديرها. يتجلى الامتنان عندما ترفلون بالنعمة وتُعرفون بذلك، ويكون الامتنان تعبيراً عن شكركم، فالحياة بتجاربها المادية والعاطفية والروحية تجعلكم أكثر نضجاً. ولا بد من الإشارة هنا إلى ضرورة توافر ظروف أربعة لتشعروا بالامتنان:

1. الحصول على شيء ذي قيمة.
2. قيام المعطي بمشاركتكم موضوع الامتنان بشكل طوعي، وليس على نحو إلزامي.
3. بذل المعطي جهداً.
4. غياب الأنانية لدى المعطي.

دعونا نناقش الظرفين الثالث والرابع.

**بذل المعطي جهداً**

كم مرة شعرت أنك ممتن بعمق لأن المتجر يخزن حبوبك المفضلة؟ دعونا نسميها "حبوب يامي-يم".

- □ نادراً، إذا حدث
- □ كل مرة اشتريها
- □ كل مرة آكلها
- □ عدة مرات في اليوم

سيقول معظم الناس "نادراً، إذا حدث". الآن خذوا هذا بعين الاعتبار. شحّت حبوب "يامي-يام". فانتقلتم إلى نوعية أخرى. بعد ظهر أحد الأيام، وبما أن مدير المتجر يعرف ما تفضلونه من حبوب، يترك لكم الرسالة التالية: "تركت لكم جانباً خمسة صناديق من حبوبكم المفضلة". فتذهبون وتأخذونها من المتجر. وتلاحظون أن سعر الحبوب لم يرتفع. هل من المرجح أن تشعروا بالامتنان لأجل الصناديق الخمسة؟ ضعوا علامة على نعم أو لا.

نعم □ لا □

إذا أجبتم بنعم، فهذا بسبب الانتباه والعناية الزائدين اللذين حصلتم عليهما. يغرس فيكم الجهد الخاص الذي بذله امتناناً. إذا أجبتم بلا، فإنه إما لأنكم لا تهتمون كثيراً بأمر الحبوب وإما لأنكم أشخاص يصعب إرضاؤكم. وأنا على ثقة أن الخيار الأول هو الصحيح.

**غياب الأنانية لدى المعطي**

خذوا هذه التجربة بعين الاعتبار: انتقلتم مؤخراً إلى بلد جديد وتشعرون بالوحدة. تركضون باتجاه واحد من معارفكم القدماء في المركز التجاري. يدعوكم إلى العشاء في عطلة نهاية الأسبوع. عندما تحضرون، يقدم لكم هذا الشخص وجبة متعددة متقنة. هل ستشعرون بالامتنان؟

نعم □ لا □

خلال العشاء، يغير مضيفكم الموضوع ليتكلم عن الاستثمارات. يضغط عليكم لتشتروا عبر خطة مالية وأنتم لا تملكون الرغبة أو المصادر لتقوموا بالشراء. ترفضون بتهذيب، ولكنه يتابع الضغط. هل سيخمد امتنانكم في هذه اللحظة؟

نعم □ لا □

في نهاية الأمر يلين، لكنه الآن بارد وبعيد. واختار ألا يحضر التحلية التي تعرفون أنه قد حضّرها. اكتبوا بعض الكلمات عن كيفية شعوركم في الفراغ في الأسفل.

أشك أنكم كتبتم كثيراً من الكلمات اللطيفة. إن الدافع الأناني هو المدمر الأكبر للامتنان. في أحسن الأحوال، سيجعلكم تشعرون أنكم مدينون.

**الامتنان مقابل المديونية**

يعتمد شعوركم بالامتنان أو بالدين على النية. عندما تشعرون بالاهتمام، وعندما تُعتبرون قيمين وتُعاملون بلطف، وبدون أي توقعات في المقابل، فإنكم ستشعرون بالامتنان. عندما تأتي المساعدة مع توقع مدمج بوجوب ردها، تشعرون أنكم مديونون. المديونية ثقيلة، تخلق واجباً. كثير من الأشخاص يشعرونكم بالمديونية وكأنكم تحملون عبء قرض إضافي. الامتنان يشعر به بشكل متساوٍ كل من العاطي والمُعطى، أما المديونية فلا يشعر بها سوى المعطى. الامتنان روحاني، أما المديونية فهي صفقة تجارية عادية.

**المعنى في الامتنان**

تخيلوا أنكم تزورون الطبيب لاستشارته بشأن تدني مستوى طاقتكم وشعوركم بالاكتئاب. بعد معاينة شاملة، يصف لكم حبة دواء تظهر الأبحاث أنها تستطيع زيادة طاقتكم، وتحسن مزاجكم وصحتكم، وتولد التفاؤل، وتسرّع من وقوفكم مجدداً، وتعزز ثقتكم بنفسكم، وتجعلكم أكثر لطفاً، وتحسن من دوائركم الاجتماعية، وتقلل من مخاطر الإدمان على الكحول، وتساعدكم على النوم بشكل أفضل، وعلى أن تتحسنوا بشكل أسرع من المرض، وتقوي مناعتكم، وتقلل مخاطر العدوى، وحتى تساعدكم على جني مالٍ أكثر. ملاحظة: ليس للحبة أي أعراض جانبية معروفة. وأكثر من ذلك، هي مجانية! هل ستأخذونها؟

نعم □ لا □

إذا أجبتم بنعم، فإليكم اسمها السري: ممارسة يومية للامتنان. تظهر إحدى الدراسات أن بمقدور الامتنان أن يزيد من سعادتكم بنسبة 25 بالمئة. للامتنان انعكاس إيجابي على صحتكم الجسدية.

دعونا نكتشف بعض الأفكار لزراعة نزعة أكثر امتناناً. التمارين التالية مصممة لمساعدتكم على دمج الامتنان في حياتكم. إن هدفنا هو أن نقلل من ارتفاع عتبة امتناننا بحيث نصبح ممتنين لأصغر الأشياء، وأن ننثر الامتنان مرات عدة خلال يومنا عبر خلق نظام، وجعل الحصول على أفكار امتنان من أولوياتنا.

**تطبيق الامتنان**

**تذكروا: ملايين من الناس يفتقدون إلى ما تملكونه**

فكّروا بأي شيء تملكونه. يفتقد الملايين من الناس إلى ما تمتلكونه من عطايا، من أبسط الأمور إلى أكثرها تعقيداً. يظهر الجدول في الأسفل أعداد الناس في العالم الذين ينقصهم أكثر الحاجات أساسية للعيش.

| الحاجة | عدد الناس الذين لا يملكونها |
|---|---|
| مياه شرب صالحة | أكثر من مليار |
| طعام كافٍ | أكثر من 800 مليون |
| نظر جيد | 285 مليون |
| سمع جيد | أكثر من 280 مليون |
| عمل | أكثر من 200 مليون |
| أهل (أطفال أيتام) | أكثر من 150 مليون |
| مكان للعيش | أكثر من 100 مليون |

لا يهدف ما سبق لجعلكم تشعرون بالذنب في كل مرة تشربون فيها ماءً أو تأكلون فيها طعامكم. بل يهدف لجعلكم تمتنون لما بين أيديكم، وتدركون أن كل واحدة من هذه النِعم هي نعمة هائلة. لا تتأخروا في تقدير قيمة هذه النعم، فالامتنان يحملكم على الاستمتاع بهذه النعم أكثر وأكثر. بامتنان حقيقي ستجدون أسباباً لتكونوا متشكرين بدل أن تنتظروا حدوث أمر خارق للطبيعة.

من المرجح أن ملايين الناس حول العالم، الذين هم أسوأ حالاً بكثير مني ومنكم، أسعد مما نحن عليه. والسبب في ذلك هو أنهم يقدرون بشكل كامل ما يملكونه، حتى لو لم يملكوا الكثير.

حافظوا على هذا الأمر في ذهنكم، ودعونا ننتقل إلى الصفحة التالية ونجد الامتنان لشيء أنا واثق أنكم لم تقدروه بعد.

**غيّروا من ارتفاع عتبة امتنانكم**

فكروا بإجاصة ناضجة وطرية أو أي نوع فاكهة أخرى قد أكلتموها للتو. هل تشعرون بالامتنان لها؟

نعم □ لا □

إذا قلتم نعم وكنتم تشعرون بشكل جيد حيال ممارستكم للامتنان، حسناً، هذا فخ! لا يهدف هذا التمرين لمساعدتكم على الشعور بالامتنان للإجاصة. أريدكم أن تشعروا بالامتنان على سويقة الإجاصة، وهي نفس القصبة التي رميتموها بدون أن تفكروا بها للحظة. كونوا خلاقين هنا، واكتبوا ملاحظة عن الأسباب التي لأجلها ستمتنون للسويقة. استخدموا المساحة في الأسفل.

ألم تكن تلك السويقة الداعم الهش الذي يحمل الإجاصة خلال نموها؟ ألم تكن بمثابة الحبل السري الذي يغذي الإجاصة. فمن دون السويقة، لا إجاصة. هل يمكنكم الامتنان للسويقة التي تدين لها الإجاصة بوجودها؟ يمكنكم الامتنان لما قد يبدو قيمة صغيرة آنية (كموظف مبيعات في المتجر).

☺ حاولوا الشعور بالامتنان لشخصين في حياتكم لا يبدوان على مقدار من الأهمية اليوم. في الصفحة التالية، ضعوا اسمي الشخصين في قائمة واكتبوا لماذا تشعرون بالامتنان تجاههما.

| الشخص | أفكار امتنان |
| --- | --- |
| | |
| | |

أعتقد أنه كلما كانت العتبة التي تشعرون معها بالامتنان أقل، ستجدون الأمر أسهل لتكونوا ممتنين لأحبتكم وأصدقائكم وزملائكم وللآخرين الذين يعنون لكم أكثر بكثير من سويقة الإجاصة.

سواء كنتم ممتنين لأشياء صغيرة أم كبيرة ستشعرون بمقدار السعادة نفسها. عبر تخفيض ارتفاع العتبة الذي تشعرون به بالامتنان، ستحسنون من شعوركم بالامتنان، الأمر الذي سيزيد من طاقتكم لتعيشوا أيامكم على نحو أفضل.

**جدوا الامتنان وسط الشدائد (الشيء الجيد داخل الشيء السيئ)** بعد أن سُرقت محفظته، فهم ماثيو هنري، الباحث الإنجيلي من القرن الثامن عشر، القيمة العميقة للامتنان. فكتب في مذكراته اليومية: "أنا ممتن أولاً، لأني لم يسبق لي أن سَرقت من قبل. ثانياً، لأن السارق سرق محفظتي ولم يسرق حياتي. ثالثاً، بالرغم من أنه أخذ كل ما أملك، إلا أن ما أخذه لم يكن كثيراً.

رابعاً، لأني أنا من سُرقت وليس أنا من سَرَق". لقد علمنا ماثيو كيف نعيد تفسير تجربة شديدة مستخدمين فضيلة الامتنان.

☺ فكروا بأحداث سيئة من الماضي، وتأملوا الأشياء التي يمكن أن تكون أسوأ، لكننا نجونا منها. اكتبوا عن هذه الأمور في الفراغ المتاح في ما يلي:

| الشدائد | الجيد داخل السيئ |
|---|---|
| | |
| | |

التركيز على الجيد لا يعني إنكار السيئ. فالأمر بكل بساطة لا يعدو كونه تفكيراً عقلانياً يوفر الطاقة لاستخدامها بإصلاح الأمور السيئة. لا يعني الامتنان أن الحياة وردية، بل يعني إتاحة الفرصة للكف عن القلق والبدء بالاحتفال. بكلمات أخرى يعني الامتنان الشعور بالسعادة للعطايا الكثيرة التي تتمتعون بها.

**إيجاد المعنى في وسط الشدائد**

مساء الحادي والعشرين من آب عام 1883، دمّر إعصار كل ما في طريقه في روتشيستر، مينيسوتا. وتسبب بمقتل 37 شخصاً وجرح أكثر من 200 آخرين، مدمراً 135 منزلاً، وسوّى 10 مزارع بالأرض. وبما أنه لا يوجد مستشفى محلي، اعتنى طبيب وابناه والأم ماري ألفرد مويس، راهبة من دير القديس فرنسيس، بالمصابين في قاعة رقص. وسرعان ما أدركوا أن روتشيستر تحتاج مستشفى خاصاً بها. وفي النهاية، أصبح المستشفى الذي أسسوه: مايو كلينك. لو لم يكن هناك إعصار، ما كانت مايو كلينك لتوجد.

☺ توضع بذور معظم التغييرات أثناء الشدائد. تأملوا شدائد حياتكم. هل ساعدتكم على النضج؟ كيف؟ سجلوا أفكاركم في المساحة المتوفرة في ما يلي.

| شدائد ساعدتني على النضج | كيف |
| --- | --- |
| | |
| | |

خذوا بالحسبان ما كتبتموه، هل تستطيعون - أو هل تنوون - الامتنان بطريقة ما للشدائد التي تمرون بها؟ لا تضيعوا آلامكم. إن عدم التعلم من الغلط هو غلط أعظم. استخدموا آلامكم كدروس تساعدكم على النضج. تبدأ العملية بالامتنان.

**غذاء للفكر:**
توضع بذور معظم التغييرات أثناء الشدائد.

**اجعلوا من الامتنان عادة**

إن الهدف من جعل الامتنان عادة هو تحويله من حالة تستوجب التفكير إلى طبيعة ثانية. يتطلب تشكيل عادة جديدة مجهوداً، وهذه العادة تستحق المجهود الذي يبذل من أجلها إن كانت

نتائجه ذات معنى. أياً يكن الأمر، حتى الأفكار ذات المعنى تجمع الغبار إذا لم تصبح جزءاً من الروتين. إليكم هنا بعض النصائح التي ستساعدكم على تطوير روتين الامتنان.

- **احملوا معكم يومية امتنان**. اكتبوا كل ما تمتنون لأجله يومياً. كونوا محددين قدر المستطاع. لا ضرورة للتفاصيل. اقلبوا الصفحة لتروا مثالاً.

| اليوم أنا ممتن لـ: | - الهرولة الصباحية<br>- فنجان قهوة ساخنة في العمل<br>- حديث مع إبراهيم، الذي لم أره منذ شهور<br>- ابتسامة شريكي عندما وصلت المنزل<br>- حاسوبي الذي لم يتعطل |
|---|---|

☺ في المربع التالي، اكتبوا ما أنتم ممتنون لأجله اليوم.

| اليوم أنا ممتن لـ: | |
|---|---|

- ☺ **بطاقات الامتنان المفهرسة**. فكّروا بأحبتكم. اكتبوا على بطاقات الصفات التي تلهمكم فيهم، واستحضروا الامتنان للأمور التي تلهمكم إياها. في المربع التالي اذكروا شخصاً واحداً يلهمكم، ولماذا أنتم ممتنون له.

| اسم الشخص | لماذا أنا ممتن له |
|---|---|
| | |

عندما تشعرون بالشدّة، انتقوا بطاقة أو اثنتين، واسحبوا من حياة كل شخص على كل بطاقة طاقةً.

- **استخدموا تلميحات للامتنان**. كل عادة جديدة تحتاج إلى ما يذكركم بها. إن عانيتم في حمل أطفالكم على تنظيف غرفهم أو لتدربوا أزواجكم لكي يفصل الثياب الفاتحة عن الداكنة عند الغسيل، فأنتم بالتأكيد تعلمون كم هو صعب كسر عادة قديمة. التلميحات أدوات عظيمة للتذكير بفعل العادة الجديدة. أقدم لكم هنا عدداً من تلميحات الامتنان لتجربوها.

- ألصقوا مجموعة صور الناس الذين تحبون على جدار غرفة نومكم، حيث ترونها كأول شيء عندما تستيقظون.

- تقويم الامتنان.

- أيام الاثنين معلمة كأيام للامتنان على جدولكم الأسبوعي.

- تطبيق (برنامج) الامتنان.
- سوار الامتنان على المعصم.
- ورقة ملاحظات الامتنان اللاصقة.

هل تفكرون بتلميحات أخرى؟ اكتبوها في المربع التالي.

- ☺ **ابدأوا طقوس الامتنان مع الأطفال**. إن ممارسة الامتنان بعضكم مع بعض كعائلة هي طريقة فعالة لجعلها عادة. قبل العشاء أو قبل النوم، اسألوا أطفالكم أن يشاركوكم تجربة واحدة من اليوم الذي هم ممتنون له.

- ☺ **اصنعوا مرطباناً للامتنان**. اجلبوا مرطباناً فارغاً وورقة وقلماً وضعوها في مكان يسهل الوصول إليه في المنزل. اسألوا أفراد العائلة أن يكتبوا شيئاً واحداً يمتنون له كل يوم على قطعة من الورقة وأن يضعوها داخل المرطبان. شجّعوهم أن يكونوا فكاهيين. خلال العشاء أو وقت الترفيه، خذوا القليل من الأوراق من المرطبان واستمتعوا بقراءة الأفكار.

في مدرسة ابنتي غوري الابتدائية، التحقت مؤخراً طالبة في الصف الرابع آتية من الخارج. أتت من مكان من العالم ذي تحديات اقتصادية، لكنها بدت سعيدة للغاية. عندما سألتها غوري عن سر سعادتها، قالت: "عندما ألعب في الفسحة هنا، ليس عليّ القلق بشأن شظايا الزجاج

والأشواك، ولا تصدر الأراجيح صريراً، والسماء هنا زرقاء صافية. حيث كنت أقطن كان الضباب والسخام يعمان الجو، إلى درجة لم أستطع بوجودهما رؤية السماء صافية زرقاء".

لاحظت هذه الفتاة الصغيرة أموراً لم نقدر قيمتها طوال السنوات التي استمتعنا بها. لقد علمتني هذه الفتاة وعلمت غوري أيضاً: أنه لا يجب اعتبار كل الأمور الجيدة التي نتمتع بها مسلمات، ويجب الامتنان لأصغر النعم، قبل أن نفقدها.. علينا أن نحب الأحياء ولا ننتظر موتهم حتى نكشف عن خصائصهم الفريدة. ولكن لا بد من النضج والتواضع حتى نتمكن من التعبير عن مثل هذا النوع من الامتنان. ما هي النتيجة التي نبحث عنها؟

نحن نتمنى أن نكون شكورين بشكل متساوٍ للإجاصة المغذية بنفس مقدار شكرنا للسويقة والبذور (التي نرميها جانباً بدون أن نلاحظها)، والتي ساعدت على وجود الإجاصة. وعندما نأكل برتقالة، نتمنى أن نكون ممتنين بشكل متساو للقشرة الطازجة والمرة التي تحميها. نتمنى أن نخفض من عتبة امتناننا بحيث يمكننا حقاً أن نكتنز أكثر نعمنا قيمة؛ الناس الرائعين الذين نعيش معهم ونقابلهم كل يوم.

بمثل هذا الامتنان، يصبح كل شيء حولك أمراً خارقاً للطبيعة. يصف ألبرت آينشتاين هذا الجمال: "هنالك طريقان للعيش: يمكنك أن تعيش كما لو أن لا شيء معجزة، أو أن كل شيء معجزة". إن تمنينا العيش كما لو أن كل شيء معجزة، فيجب علينا زرع امتنان أكثر عظمة. فالسعادة تتحدث لغة الامتنان. إن الحد الوحيد لسعادتكم هو إبداعكم في إيجاد الامتنان، خلال الأيام المشمسة والأيام الغائمة على حد سواء.

ازرعوا شجرة الامتنان في حديقة حياتكم. ستنمو هذه الشجرة وتطرح ثمار الفرح لكم ولكل من حولكم ولمن سيأتي بعدكم.

حاولوا القيام بهذا اليوم

ابدأوا طقساً من الامتنان، سواء من خلال الكتابة في مذكرة امتنان، أو صنع بطاقات للامتنان، أو استخدام تلميحات الامتنان، مثل وضع علامة على أيام الإثنين كيوم للامتنان على تقويمكم، أو كتابة كلمة امتنان على ورقة ملاحظات لاصقة لتساعدكم على تذكر استقطاع وقت تكونون فيه ممتنين للعطايا التي في حياتكم.

**التعاطف**

**فهم التعاطف**

يكمن التعاطف بمشاركة الآخرين أفراحهم وأتراحهم. إن السعي وراء التعاطف سيجعلكم أكثر سعادة من السعي وراء السعادة بحدّ ذاتها. دعونا نعزز سعادتنا عبر تنظيم حياتنا حول فضيلة التعاطف.

خذوا هذه المواقف الصعبة بالحسبان وكيفية رد فعلكم عليها.

| | |
|---|---|
| لقد قُبلَت ابنة أخيكم للتو في جامعة هارفرد، بينما رسب ابنكم في ثلاثة صفوف لأنه يعاني من صعوبات في التعلم. هل ستشعرون حقاً بالسعادة لابنة أخيكم وهل ستحتفلون بنجاحها؟ | □ نعم<br>□ لا |
| مؤخراً، انفصلت صديقتكم ليلى عن زوجها بعد أن تيقنت أنه يخونها للمرة الثانية هذا العام. لطالما حسدتموها على حياتها الزوجية السعيدة. هل ستشعرون حقاً بالأسف على ما آلت إليه حالها، وهل ستحاولون أن تدعموها؟ | □ نعم<br>□ لا |
| أثناء قيام صديقكم بمشروع سيحدد مستقبله، واجهته عقبة، وطلب مساعدتكم لأنكم عملتم على مشروع مشابه في ما مضى، وصديقكم هذا كان أكثر نجاحاً منكم منذ أيام الثانوية وتعتبرونه منافساً لكم. هل ستساعدونه؟ | □ نعم<br>□ لا |

في كل مرة كانت إجابتكم نعم، كنتم متعاطفين.

بكلمات مختصرة، يمكننا تعريف التعاطف بأنه القدرة على الإحساس بمشاعر الآخرين مع رغبة صادقة ببذل الجهد لتقديم المساعدة. يخفف التعاطف من المعاناة، ويساعد من هم بحاجة،

ويحتفل أيضاً مع الآخرين، يمكن وصف التعاطف بأنه شعور ذهبي.

باستخدام التعريف الآنف الذكر للتعاطف، اكتبوا في المربع التالي آخر فعلين لكم اتصفا بالتعاطف.

| .1 |
|---|
| .2 |

والآن، أجيبوا عن هذا السؤال:

| هل أشعر بالرضى حيال نفسي عندما أتذكر أفعالاً متعاطفة؟ | □ نعم<br>□ لا |
|---|---|

إذا اخترتم نعم، فأنتم تعرفون معنى التعاطف سلفاً.

**المعنى في التعاطف**

يساعدكم التعاطف بطرق متعددة. يلخص الجدول التالي بعض فوائد التعاطف. ضعوا علامة على "نعم" أو "لا" إذا كنتم تتفقون مع هذه الأفكار، واكتبوا وجهات نظركم حول كل نقطة في العمود الثالث.

| وجهة النظر | أتتفقون؟ | وجهة نظري |
|---|---|---|
| | | |

| يمكن لتعاطفي مع الغير أو تعاطف الغير معي أن يجعلني أكثر صحة. | □ نعم<br>□ لا | |
| --- | --- | --- |
| يمكن لتعاطفي مع الغير أو تعاطف الغير معي أن يقلل من توتري ويجعلني أكثر سعادة. | □ نعم<br>□ لا | |
| يمكن لتعاطفي مع الغير أو تعاطف الغير معي أن يصرف انتباهي بعيداً عن التحديات التي تواجهني في الوقت الراهن. | □ نعم<br>□ لا | |
| إن التعاطف أساسي لنجاة مجتمع ما. | □ نعم<br>□ لا | |
| إن التعاطف أساسي للصحة الروحية. | □ نعم<br>□ لا | |

في كل مرة أجبتم فيها بنعم، صوّتم لصالح التعاطف.

**غذاء للفكر:** يخفف التعاطف من المعاناة، ويساعد من هم بحاجة، ويحتفل أيضاً مع الآخرين. يمكن وصف التعاطف بأنه شعور ذهبي.

**تطبيق التعاطف**

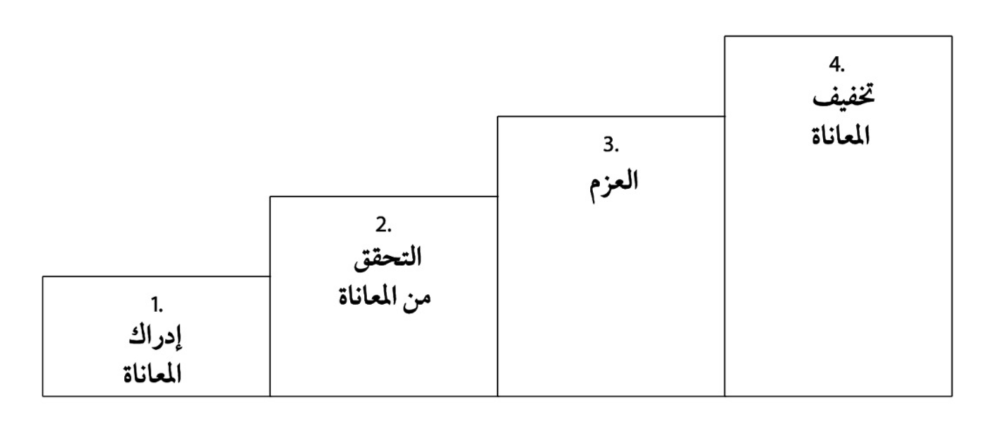
ممارسة التعاطف تعني:

- تطوير قدرة لرؤية الآخرين من وجهة نظرهم.
- إزالة الحواجز الشخصية لممارسة التعاطف.
- جعل الممارسة مجدية.

تالياً، سأتشارك وإياكم طرقاً تستطيعون من خلالها دمج كل الأفكار عندما تمارسون التعاطف.

**التعاطف في أربع خطوات**

بينما يتساقط المطر ويتوقع أن تنخفض درجة الحرارة لما دون الصفر مساء تجدون قطة صغيرة مجهولة المالك أمام باب منزلكم. ولكنكم لا تحبون الاعتناء بالقطط، وتتحسسون بمجرد رؤيتها بالقرب منكم. بالرغم من كل ما تقدم تدخلون القطة إلى المنزل بعد استشارة شريككم. والآن دعونا نحلل هذا السلوك النبيل في أربع خطوات.




**خطوات التعاطف الأربع**

**الخطوة الأولى: إدراك المعاناة**. عندما تكونون عالقين في وضع دماغكم الافتراضي، وفي صحبة كفاحاتكم، من النادر أن تدركوا معاناة الآخرين. فالخوف هو أكبر رادع للتعاطف. لذا، عليكم أن تخطوا خارج شرود دماغكم ومخاوفكم وتحاولوا بصدق أن تولوا الشخص الواقف أمامكم انتباهكم، عندها ستفهمون التحدي من وجهة نظر الشخص الآخر. في مثال القطة المجهولة المالك، كان لديكم الخيار أن تركزوا إما على حساسيتكم تجاه القطط وإما ما ستعاني منه القطة لو بقيت في الخارج.

**الخطوة الثانية: التحقق من المعاناة**. الخطوة التالية هي التحقق من الآخرين في عقلكم. إن إطلاق الأحكام ولوم الآخرين، كونهم مسؤولين عن وضعهم، يعرقل قدرتكم على التحقق من

المعاناة. التحقق من المعاناة يساعد على التذكير أن لا أحد يرحب بالمعاناة. متى استطعتم ألقوا اللوم على الموقف وليس على الشخص العالق فيه. كرسوا وقتاً أطول للاهتمام بمعاناة القطة بدل لوم من وضع القطة في هذا الموقف.

**الخطوة الثالثة: العزم**. حالما تتخطون عقبة اللوم وتتحققون من الشخص الآخر، ستكون الخطوة التالية التأكيد لأنفسكم أنه يمكنكم تغيير الوضع. قد لا تكونون من محبي القطط ولا ترغبون بالإبقاء عليها في منزلكم لوقت طويل، لكنكم ستسعون لتجنيبها الموت من البرد الليلة ريثما يوجد حل لها.

حتى بعد إدراك وتقييم معاناة شخص ما، فنحن لا نشد العزم لأننا نشعر بالعجز عن المساعدة. لأننا في بعض الأحيان نخاف أن نؤذي الآخرين عاطفياً أو أن نقتحم خصوصيتهم، ولكنني أستطيع التأكيد أن معظم هذه المخاوف مبالغ فيها، ففي كل موقف في الحياة تقريباً، نستطيع القيام بشيء ما، يكون له أثر. فحتى القليل من الكلمات المتعاطفة بمقدورها أن تنتشل أحدهم من قعر التعاسة. إن قدمتم مساعدتكم بتواضع وبلباقة وباحترام، فأنتم على الأرجح تتصرفون بشكل صحيح.

**الخطوة الرابعة: تخفيف المعاناة**. الحدود الأساسية للأفعال المحسوسة هي: الشك في قدرتكم على القيام بأي شيء، وعدم معرفتكم بما ستقومون به أو عدم راحتكم له. لأجل الاعتناء بقطة، عليكم تجاوز مخاوفكم من التحسس. إن الموازنة بين المسؤولية الأخلاقية والحذر الملائم أمر عقلاني. إذا كان التعرض لقطة قد يؤدي إلى حالات تحسس مهددة للحياة، فحينها سيكون الأمر على ما يرام إذا تركتم شخصاً آخر يبقي القطة عنده تلك الليلة.

دعونا نلقِ نظرة أخرى على التعاطف من وجهة نظر إحدى المريضات التي بدون دعم من عائلة أو أصدقاء، واجهت مرضاً مهدداً للحياة استمر لعدة شهور. لقد شاركتكم ما كانت ستحب من الآخرين أن يفعلوه لمساعدتها خلال أحلك لحظاتها. ضعوا علامة على الأفكار التي تجدونها منطقية وأضيفوا أفكاراً أخرى تظنون أنها ستساعدها.

- ☐ إحضار بعض الحساء الساخن.
- ☐ جز العشب أو جرف الثلج من أمام منزلها.
- ☐ إحضار صحون وأشواك ذات الاستخدام لمرة واحدة لتخفيف عبء الجلي.

- □ اصطحاب أطفالها لحضور فيلم.
- □ رمي أكياس نفاياتها، أخذ أكياس القمامة خاصتها.
- □ تمضية الوقت معها.
- □ اصطحاب أطفالها للنوم في منزلي.
- □ أخذ كلبها في نزهة.
- □ غناء أغنية لها.
- □ التحقق من قلقها.
- □ إعطاؤها كتاباً ممتعاً للقراءة.
- □ فكرتكم
- □ فكرتكم
- □ فكرتكم

يمكن تلخيص كل ذلك كدرس قوي علمني إياه أحد زملائي مرة: أهم خطوة لإراحة شخص آخر هي أن تكون إلى جانبه. ليس عليكم أن تفعلوا أموراً عجائبية أو أن تقولوا كلمات قادرة على التحويل لتساعدوا شخصاً ما. فقط كونوا إلى جانب المحتاج، وبقلب مفتوح.

**دعائم التعاطف**

يقف التعاطف على دعامتين قويتين:

1. الاتصال
2. المعنى

كلما شعرتم بالاتصال مع الآخرين، ووجدتم معنى في ذلك، كان تعاطفكم أكبر وأعظم. دعونا نعالج كيفية عمل دعامتي التعاطف هاتين.

**الاتصال**: إن كيفية رؤيتكم لاتصالكم مع الآخرين يعتمد على ترابطكم وتشابهكم مع الآخرين. في المربع التالي، اكتبوا بعض الأشياء التي تستطيعون فعلها من دون مساعدة أحد.

| |
|---|
| |

ربما تتركون المربع فارغاً، وربما تكتبون فيه شيئاً أو شيئين. كما قلوبكم تماماً، فإن كل أعضائكم يعتمد بعضها على بعض (يقود الفشل في عضو واحد في نهاية المطاف إلى فشل في كل الأعضاء)، جميعنا مترابطون. أنا وأنتم عجلات مختلفة لنفس العربة.

لنكتشف في ما يلي: أوجه التشابه. لنفكر بكايا، شاب من الأسكيمو يعيش في القطب الشمالي. أبٌ لطفلين ويعيش مع زوجته وأبويه المسنين. فكّروا ببعض أوجه التشابه بينكم وبينه.

- أنتم وإياه تتشاركون 99.9 بالمئة من الجينات.
- لديكم الحاجات البيولوجية نفسها (الطعام والهواء والماء والدفء).
- اختباراتكم للألم والخوف والحب والفرح متطابقة.
- إنه يهتم لسلامة أحبته بمقدار اهتمامكم لسلامة أحبتكم.
- كلاكما لا تريدان أن تسبا أذى لأي كان.
- كلاكما تحتفلان بالطعام والموسيقى وجلسة جميلة مع الأصدقاء.

هل يمكنكم التفكير بطرق أخرى تتشابهان فيها معه؟ اكتبوها في ما يلي.

ذكرت إحدى الدراسات أنه عندما تجدون أوجه تشابه أكثر مع الآخرين، تشعرون باتصال أكثر قوة معهم وتحصلون على تعاطف أكبر.

إن أكثر التمارين التي نقوم بها في ورشنا متعة هو عندما نربط المشتركين في مجموعات صغيرة ونشجعهم على اكتشاف الأمور المشتركة فيهم. غالباً، وخلال 20 دقيقة، تجد مجموعة مكونة من أربعة أشخاص أكثر من 100 أمر مشترك. دائماً ما أجد الأمر صعباً حين أريد أن أنهي هذا التمرين لأن الجميع يكونون مندمجين جداً فيه. إن عثورهم على الأمور المشتركة يقربهم بعضهم من بعض، ومن الممكن أن يؤدي ذلك إلى روابط من الصداقة قد تستمر لفترات طويلة. إذا كان أحد ما يزعجكم اليوم، فكّروا بكل شيء مشترك معه، إن هذا المشترك سيجعلكم أكثر تعاطفاً.

**المعنى**: ما الذي تعنونه بقولكم إن أحداً ما يعني لكم كثيراً؟ لنستخدم الجمل الثلاث التالية لنشرح المعنى. اقرأوها واختاروا الجملة التي تظنون أنها الأكثر تأثيراً فيكم.

1. طوفان يقتل 20 شخصاً في سديم هيليكس.
2. طوفان يقتل 20 شخصاً في قرية إفريقية لم تسمعوا بها من قبل.
3. طوفان يقتل 20 شخصاً في البلدة التي ترعرعتم فيها.

إن الجملة الثالثة هي التي ستؤثر فيكم أكثر، لأن الناس في تلك البلدة يؤثرون فيكم (وهم الأكثر اتصالاً بكم).

يتعلق المعنى بالتجربة المشتركة وبالترابط. كلما كانت قدرتكم أكبر على وضع أنفسكم مكان الأشخاص الآخرين وفهمهم من خلال وجهة نظرهم، وجدتموهم ذوي معنى أكبر.

☺ اختاروا شخصاً في حياتكم واستخدموا هذه الأفكار لتعزيز تعاطفكم معه عبر إيجاد عوامل اتصال ومعنى أكبر.

| اسم الشخص | | |
|---|---|---|
| عوامل الاتصال | | المعنى (لماذا يعني لي هذا الشخص) |
| الارتباط (ما الذي يجمعنا) | التشابه (ما الذي نتشارك به) | |
| | | |

الآن، وبما أنكم فهمتم بعض السمات الرئيسية للتعاطف، شاركوا في بعض التمارين واختبروا السمات الآنفة الذكر.

**تمارين التعاطف**

**التمرين الأول: تعاطفوا لأنكم ارتكبتم الأخطاء نفسها**

أي واحد من الأمور التالية تمنيتموها سراً؟

- □ فشل مخططات أحدهم.
- □ التصرف بنذالة.

- □ أن تكذبوا أو كذبتم.
- □ لكم أحدهم على أنفه.
- □ شتم أحدهم أكثر مما يستحق.
- □ رغبتم بأحد غير الزوج أو الشريك.

إذا أجبتم بنعم على واحد أو على كل ما سبق، فاعلموا أن هذه هي حقيقتنا جميعاً. فالآخرون يقترفون الأخطاء نفسها التي اقترفتموها أو كنتم على وشك اقترافها. إنهم يتسلقون نفس الدرجات التي تسلقتموها أو كنتم ستتسلقونها. إن تقديم تفهم متعاطف بدلاً من الحكم السلبي سيساعدهم ويساعدكم على النضج.

**التمرين الثاني: هل سبق لكم أن حصلتم على تعاطف؟**

أي من الأمور التالية حصلت لكم؟

- هل ساعدني أحد عندما سقطت عن دراجتي عندما كنت في السادسة من عمري؟
- هل هبّ أحدهم لنجدتي عندما كنت على وشك الغرق وأنا أسبح؟
- هل سبق للآخرين أن عاملوني بلطف دون سبب واضح؟ هل تفاديت مخالفة أو اثنتين بينما كنت أقود بسرعة؟
- هل سبق وأن غطى أحدهم غيابي؟
- غير ذلك
- غير ذلك
- غير ذلك
- غير ذلك

من المرجح أن يكون قد حصل معكم كل أو بعض ما ذُكر. بممارسة التعاطف، أنتم فقط تردون الدين الذي لكم تجاه العالم.

**غذاء للفكر:** بممارسة التعاطف، أنتم فقط تردون الدين الذي
لكم تجاه العالم.

**التمرين الثالث: ليكن قلبكم متعاطفاً**

خلال حديث اجتماعي، قاطعتني امرأة في أواسط العمر، وبدأت تعارضني في كل شيء أقوله. كانت وقحة ومخلّة بالنظام. عندها أسقط في يدي ولم أعرف كيف أساعدها. لقد اختبرت صبري. في نهاية المطاف، هدأت وسمحت لي أن أكمل عرضي. في نهاية الجلسة، وبينما كنت أهمّ بالمغادرة، أتت لتتحدث إليّ والدموع تنهمر من عينيها. أخبرتني أن ابنها البالغ من العمر ستة عشر عاماً قد انتحر منذ سنتين، وبعد خسارتها أصبحت تبغض كل برامج إدارة التوتر. لن أنسى أبداً الدرس الذي علمتني إياه. الآن، عندما أواجه شخصاً غير لطيف، فإن رد فعلي الأول هو أن أتساءل: لماذا يعاني هذا الشخص؟ لماذا لا يجدي معه أي شفاء؟ يقودني هذان السؤالان إلى طريق مختلف تماماً عن الذي كنت أتبعه سابقاً. ويقودني بسهولة أكثر نحو جذر المشكلة.

☺ فكروا في موقف في حياتكم انزعج فيه أحدهم منكم. حاولوا أن تجيبوا عن هذين السؤالين على أفضل وجه ممكن.

| الوضع: | |
|---|---|
| 1. لماذا يعاني هذا الشخص؟ | |
| 2. لماذا لا يجدي معه أي شفاء؟ | |

إن السعي نحو الإجابة عن هذين السؤالين بشكل مدروس سيقودكم إلى شفاء متعاطف أكثر وطريق أكثر سعادة.

**التعاطف: اقتراحات قليلة أخيرة**

**خططوا لما بعد**

يصبح التعاطف أسهل عندما تخططون لردود أفعالكم مسبقاً. دعوني أشارككم مثالاً من ممارستي العيادية.

| الشخص والحالة: | عاينت مريضة تبلغ من العمر 35 سنة، وقد شُخِّصَت حديثاً بسرطان الثدي وبفرط نشاط الغدة الدرقية. لقد اعلمت أنها غاضبة من العالم، ورفضت أي علاج. وعندما سألتها عن السبب، أخبرتني أنها لا تثق بالأطباء، ثم بدأت بالاستفسار عن مدى كفاءتي. |
|---|---|
| رد الفعل الانعكاسي: | إن رد فعلي سيكون الانسحاب من العناية بها، وتركها تعاني بمفردها، وأن لا أصرف عليها طاقة. ويمكن أن أقوم برد فعل مباشر عليها، ما سيزيد مشكلتها سوءاً. لقد واجهت رد الفعل هذا من قبل العديد من العاملين في مجال الصحة أو من مؤسسات أخرى. |
| رد الفعل التعاطفي: | لحسن الحظ، استطعت أن أقدم للتعاطف فرصة عبر تأخير الحكم والتحلي بالصبر. طلبت منها أن تخبرني قصتها. من الواضح أن لديها أسباباً منطقية لعدم ثقتها بالأطباء. لقد عانت في الماضي من نقص في التعاطف، وعدم كفاءة، وجشع. تحققت من معاناتها وشاركتها الأسباب التي لأجلها يجب عليها أن تنسى خيبات الأمل التي تعرضت لها في الماضي. في نهاية الأمر، تحول عدم ثقتها إلى ثقة وتقبلت العلاج المقدّم لها. |

لم يكن بإمكاني تقديم رد فعل تعاطفي لو أنني لم أتذكر ما يلي: إن أي تعبير آخر غير الحب هو نداء للمساعدة. إذا قابلتم شخصاً مستاءً، فهو يحاول أن يقول لكم إنه يعاني وبحاجة إلى مساعدتكم. سيساعده تعاطفكم أكثر بكثير مما سيفعل غضبكم. لا أستطيع أن أخبركم كم مرة تجنبت لحظات غير سعيدة منذ أن علمت دماغي أن أي تعبير آخر غير الحب يكون في الغالب نداء للمساعدة. إن المعادلة هي:

استياء = ألم = طلب للمساعدة

لديكم الخيار لتسلكوا أحد الطريقين المذكورين في الأسفل.

| الحدث | تفسيركم | تصرفكم | النتيجة |
|---|---|---|---|
| شخص مستاء | الطريق (أ): إنه متأذٍ | إنه نداء للمساعدة | رد فعل تعاطفي (شفاء) |
| | الطريق (ب): إنه يهينني | إني بحاجة إلى رد الإهانة | رد فعل عنيف (عدواني) |

☺ بالرغم من أن الطريق (ب) هو رد فعل غير محسوب، فإن الطريق (أ) يمثّل الحقيقة معظم الأحيان.
خططوا لرد فعلكم المتعاطف (الطريق أ) في المربع التالي تجاه شخص يفقدكم أعصابكم على نحو متكرر.

| الشخص والموقف: | |
|---|---|
| رد الفعل الحالي المتوقع: | |

| | |
|---|---|
| | |
| رد الفعلي التعاطفي المُخَطَّط: | |

كما تخططون لرحلاتكم قبل أسابيع أو أشهر، كذلك خططوا رحلة دماغكم إلى التعاطف. إن التخطيط المسبق سيجعل من ردود أفعالكم التعاطفية أكثر سهولة. في الحقيقة، إنني أشعر بالندم على كل مرة نسيت فيها أن أعطي التعاطف فرصة. أنا الآن ملتزم بالتعاطف لباقي حياتي. أعلم أني سأفشل، لكني أعلم أن هذا الالتزام سيجعلني والآخرين أكثر سعادة. فكروا بأن تقوموا بهذا الالتزام أيضاً.

**اقتربوا من أولئك الذين يعانون**

كلنا لدينا مضغة متعاطفة، لكننا غالباً لا نستطيع أن نعبّر عن تعاطفنا كما نريد. حددوا الأمور التي تحدّ من تعاطفكم في ما يلي.

- ☐ أنا خجول كثيراً أو لست مرتاحاً.
- ☐ أنا لست واثقاً إذا كنت سأزعج الآخرين.
- ☐ أنا لست واثقاً إذا كانوا بحاجة إلى مساعدتي.
- ☐ أنا لست واثقاً إذا ما كنت أستطيع أن أفعل أي شيء.
- ☐ أنا لست واثقاً إذا كان الشيء الذي سأفعله سيساعد حقاً.
- ☐ غير ذلك
- ☐ غير ذلك

لديكم خيار: إما أن تبقوا متقوقعين على أنفسكم أو أن تشاركوا الآخرين لحظات من التعاطف. عندما تنظرون إلى الحياة الماضية، على الأرجح أنكم ستندمون على أوقات لم تفعلوا فيها شيئاً ووقفتم فيها مكتوفي الأيدي ولم تقدموا على عمل متعاطف، حتى لو كان العمل المتعاطف يشعركم بالغرابة. حالما ترون أن معظم الناس يتصارعون مع أنفسهم الهشة، فسيتبع التعاطف ذلك بالتأكيد. كل واحد منا قادر على منح تعاطف ذي معنى. لم يسبق لأي مريض أن اعترض أبداً على الزهور التي وصلته عندما يكون في المستشفى.

**فكّروا بأفعال عشوائية لطيفة**

☺ القيام بأفعال عشوائية لطيفة طريقة فعالة لتذوق فرح التعاطف. أي من الأفعال التالية تشعرون بالراحة عندما تقومون بها؟

- □ دفع رسوم بالنيابة عن شخص غريب.
- □ السماح لشخص بتخطي دورك في صف الانتظار.
- □ زيارة قاطني مركز عناية وقضاء الوقت معهم.
- □ التطوع في عيادة طبية مجانية.
- □ الانضمام إلى حملة لتنظيف الأماكن العامة.
- □ الدعاء لأجل شخص غريب.
- □ غير ذلك
- □ غير ذلك

بمقدور أفعالكم اللطيفة العشوائية أن تسعدكم أكثر بكثير مما تسعدكم الهدايا الباهظة التي قد تتلقونها. وعلاوة على ذلك، فإن كل فعل عشوائي لطيف بذرة بإمكانها أن تطلق ظاهرة.

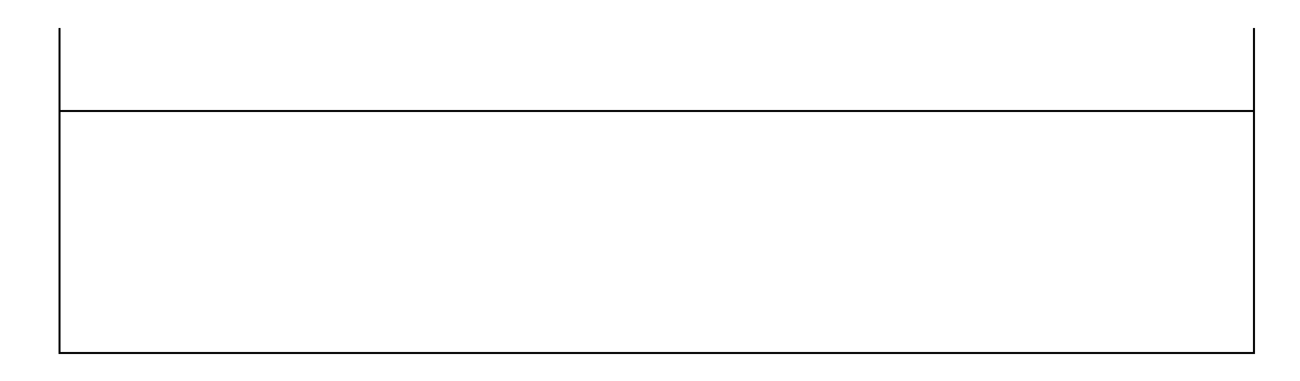
**لا تنسوا التعاطف الذاتي**

قد تحصلون كبالغين على العديد من عبارات: "أحبك" و"أكرهك". قدروا عدد كلمات "أحبك" و"أكرهك" التي حصلتم عليها والتي علقت في ذاكرتكم وقلوبكم.

إذا كنتم كالآخرين، فمن بين كل التعليقات التي تحصلون عليها، ستركزون على ما يظهركم دون مستواكم. لن تسمح لكم هذه الغريزة أن تشعروا بالسعادة مع ذاتكم. عندما لا تكونون متعاطفين مع أنفسكم، لن تستطيعوا التعاطف مع الآخرين.

دعونا نحاول طريقاً بديلاً. هل تملكون أناساً في الحياة يحبونكم من دون شروط؟ إذا أجبتم بنعم، اكتبوا أسماءهم في المربعات التالية.

| |
|---|
| |
| |



يعتقد هؤلاء الناس أنكم تعنون لهم كثيراً. هؤلاء الذين يثقون بنياتكم لن يحكموا على كل تصرفاتكم السلبية العرضية. خذوا هذا بالحسبان، وتعاطفوا مع ذواتكم من خلال هذه الأفكار.

☺ 1. انظروا إلى أنفسكم عبر عيني الشخص الذي يثق بكم، ويحبكم من غير شروط، ويعرف نياتكم الحسنة.

☺ 2. قيّموا أنفسكم عبر نياتكم، وليس عبر نتائج أفعالكم.

لا يستطع أي كان التأكد من نتيجة محددة لأفعاله، لكن كل شخص يعرف ما هي نيته عندما يقدم على عمل ما.

**في النهاية: لا تؤجلوا حبكم لأنفسكم**

التعاطف مع النفس هو بداية الرحلة نحو الحصول على تعاطف نحو العالم. تعاطفوا مع أنفسكم بحيث تكونون أصدقاء أنفسكم مدى الحياة. التعاطف مع الذات ليس غطرسة، بل هو دمج متواضع للعيوب مع نظرتكم إلى أنفسكم، بواسطة عين نحو النضج والتطور. تعاطفكم مع أنفسكم أمر أساسي للمحافظة على السعادة، فهو يساعدكم على تقبّل أنفسكم كما أنتم، والتقبل هو خطوتنا التالية في هذه الرحلة.

حاولوا القيام بهذا اليوم

عندما تقابلون شخصاً مستاءً، تذكروا: إن أي تعبير غير الحب ما هو إلا نداء للمساعدة. ليكن رد فعلكم متعاطفاً بدلاً من أن يكون غاضباً أو مطلقاً للأحكام.

**التقبل**

**فهم التقبل**

نعيش مع عدد غير متناهٍ من الأمور التي لا نعرف كنهها. من الذي خلق الكون؟ ولماذا؟ ما المعاناة التي يخبئها لنا الغد؟ والسؤال ذو الاهتمام الأعظم - كم من السنين سنعيش - الذي من غير الممكن الإجابة عنه. إما أن تسمحوا لهذه الغيبيات أن تكدر صفو عيشكم، وإما أن تستدعوا حكمة التقبل إلى حياتكم.

التقبل هو اختيار رؤية العالم في أكبر محتوى ممكن. لنبدأ بالإجابة عن هذه الأسئلة.

| | |
|---|---|
| هل سيمنع الحزن على رجل الثلج ذوبانه؟ | □ نعم<br>□ لا |
| هل يمكن للإنسان أن يكون خالداً؟ | □ نعم<br>□ لا |
| هل بمقدور اللاعبين المتنافسين بمباراة كرة المضرب أن يفوزا معاً؟ | □ نعم<br>□ لا |
| هل تستطيع اليرقة أن تحافظ على أرجلها الست عشرة عندما تصبح فراشة؟ | □ نعم<br>□ لا |
| هل بإمكاني أن أصبح أكثر طولاً بعد أن أصل لطول عمر النضج؟ | □ نعم<br>□ لا |
| | |

| هل يمكنني تغيير كل جيناتي؟ | □ نعم<br>□ لا |
|---|---|
| هل يمكنني اختيار البلد الذي ولدت فيه؟ | □ نعم<br>□ لا |
| هل يمكنني اختيار أبوي البيولوجيين؟ | □ نعم<br>□ لا |

أنا على ثقة أنه بالإجابة عن هذه الأسئلة ستوقنون أنكم لا تستطيعون تغيير الكثير من سمات حياتكم. فالحزن لن يمنع رجل الثلج من الذوبان، ولن تستطيعوا اختيار أبويكم البيولوجيين أو البلد الذي ولدتم فيه.

كلما قلت الأمور التي تصارعون لتغييرها، زادت الطاقة التي توفرونها لأمور تستطيعون فعلها. إن تقبل ما لا تستطيعون تغييره وإيجاد معنى فيه وجعله أفضل حال لكم، هو التصرف الأفضل والأجدى.

| هل يمكنني تطوير مهاراتي في قيادة السيارة؟ | □ نعم<br>□ لا |
|---|---|
| هل يمكنني تخفيض مستوى الكوليسترول في دمي؟ | □ نعم<br>□ لا |
| هل يمكنني خسارة بعض الوزن؟ | □ نعم<br>□ لا |
| | |

| | |
|---|---|
| هل يمكنني تحسين صحتي العاطفية؟ | □ نعم<br>□ لا |
| هل يمكنني التمرن معظم الأيام؟ | □ نعم<br>□ لا |
| هل يمكنني أن أطور علاقاتي؟ | □ نعم<br>□ لا |
| هل يمكنني أن أصبح أكثر تعبيراً في الحب؟ | □ نعم<br>□ لا |

من المرجح أنكم أجبتكم بـ "نعم" عن معظم هذه الأسئلة.

فإذاً، كيف عليكم أن تتوجهوا نحو الأمور التي من الممكن تغييرها لكنها لا تزال قيد التطوير؟ فكروا بهذه الأفكار السبع.

1. أدركوا السمات التي يمكنكم تغييرها.
2. أدركوا السمات التي من الواجب تغييرها.
3. جدوا طريقة لتبدأوا التغيير.
4. تقبلوا الأمور كما هي حتى يحصل التغيير.
5. لا تدعوا هذا التقبل يضعف من مجهودكم في التغيير.
6. أدركوا أنه عندما يحصل التغيير الذي تريدونه، فإنكم قد ترغبون بمزيد من التغيير (من الممكن ألا يكون التغيير كافياً بالنسبة إليكم).
7. افهموا أنه بالرغم من كل جهودكم، فمن الممكن ألا يحصل التغيير.

بالإضافة إلى ذلك، عندما يحصل التغيير، فمن المرجح أن عقلكم سينتقل للتركيز على شيء آخر ترغبون في تغييره.

تقدم الكلمات التالية طريقة واحدة للتعبير عن التوازن بين الرغبة في تغيير الآخرين وفي نفس الوقت تقبلهم: أنتم مثاليون كما أنتم، لكنكم تستطيعون أن تكونوا أفضل. ربما ستبدو هذه الجملة تناقصاً، إن التقبل بالحقيقة هو تناقض. إنه المحافظة على الإيمان وفي الوقت نفسه عدم إغماض العينين عن الحقائق. إنه إيجاد الاطمئنان بينما تسعون نحو التقدم. كلا الأمرين مهمان: أنتم بحاجة للاطمئنان بحيث لا تتصارعون مع أنفسكم وتشعرون في الوقت نفسه بالسعادة والأمان، وأنتم بحاجة إلى السعي بحيث تتابعون عملية نضجكم. إن الاستمتاع بالأمور الجيدة، والامتنان لها، وحتى عندما تحاولون التطور، هي مزيج مثالي من الأمور التي تساعدكم على تذوق طعم نجاحكم والاستمرار في عملية التقدم في الوقت نفسه.

**غذاء للفكر:** التقبل هو المحافظة على الإيمان وفي الوقت نفسه
عدم إغماض العينين عن الحقائق. إنه إيجاد الاطمئنان بينما
تسعون نحو التقدم.

حسناً، التقبل هو حالة من التوازن، تعني استثمار طاقة أكثر في عملية التطور بدلاً من القلق حيال النتيجة النهائية. التقبل هو اللعب بالورقة التي بحوزتكم. إنه يعمل على نحو خلاق مع ما هو موجود. التقبل هو القدرة على تغيير انتباهكم تبعاً لظروف الحياة المتحدية المتغيرة. استمتعوا بصنع رجل الثلج، لكن عندما تسطع الشمس، عانقوه وقولوا له وداعاً.

### المعنى في التقبل

يساعدكم التقبل في الرقص مع الحياة بدلاً من أن تشعروا أنكم مدفوعين نحوها. تظهر دراسة أن التقبل يوفر الطاقة، ويوقف صراعكم مع النفس، ويساعدكم على الانخراط مع ما تستطيعون التحكم فيه، ويوجه تركيزكم نحو التلذذ باللحظة أكثر من محاولة جعلها أفضل، ويساعدكم على تطوير حالات طبية متعددة. على سبيل المثال، يساعد التقبل على تطوير التحكم بمرض السكري، ويساعد الجنود في التغلب على التوتر، ويخفف من أعراض الاكتئاب والقلق، ويرفع مستوى الحياة والرضى بالحياة، ويساعد ضحايا الاعتداءات في التغلب على الوضع، ويقلل من الاعتماد على الماريجوانا، ويخفف الألم المزمن، ويطور الرضى الزوجي، ويخفف طنين الأذن، ويقلل من نوبات الانسحاب من المخدرات، ويخفف من الحكة الجلدية وتساقط الشعر

والوسواس القهري والأعراض المتعلقة بأمراض القلب والألم المزمن والذهان، ويساعد أثناء فترة الانقطاع عن التدخين.

سنستكشف في ما يلي بعض الطرق التي ستجعلنا نستدعي التقبل إلى حياتنا.

**تطبيق التقبل**

اسمحوا لي بالعودة إلى السذاجة في نقاشي حول ممارسة التقبل. لنقل إنكم تقودون على طريق سريع. فجأة يضيء مؤشر الوقود. كيف سيكون رد فعلكم؟

- □ أكسر الضوء
- □ أتجاهل الضوء
- □ آخذ سيارتي إلى ورشة صيانة

ربما اخترتم أحد الخيارين الأولين، لكنهما لن يساعداكما ومن الممكن أن يكلفاكم كثيراً على المدى البعيد. أما قراركم في أخذ السيارة إلى ورشة صيانة فسيقدم لكم عنصرين أساسيين:

1. **الموضوعية** - قدرتكم على رؤية الأشياء كما هي، وليس كما تفضلون أن تكون.
2. **الاستعداد** - استعدادكم على الانخراط في الأمور الشائكة وغير المرغوبة.

تتطلب ممارسة التقبل كلا الأمرين، الموضوعية والاستعداد. يُمارس التقبل على صعيدين رئيسيين: البشر والمواقف.

| 1. تقبل الناس (تقبل النفس والآخرين) | 2. تقبل المواقف |
|---|---|
| - امتنوا لما هو حق.<br>- جدوا معنى في ما يبدو خاطئاً.<br>- جدوا محتوى في ما يبدو خاطئاً. | - هل أنا سبب كل شيء جيد حصل في حياتي؟<br>- ما يبدو سيئاً اليوم، سيبدو جيداً في الغد.<br>- قد تكون خطوة إلى الوراء وغالباً خطوة إلى الأمام. |

| | |
|---|---|
| - هل الأمر حقاً خاطئ؟<br>- تقبّلوه كما هو. | - أتوقف عن الاستمتاع بما أحاول تطويره.<br>- أركض في دورتي وأسلم العصا لغيري.<br>- تقبل حتمية الفناء.<br>- هل يسهم الأمر بعد خمس سنين من الآن؟<br>- ما هي نسبة الصحيح من الخاطئ في الحياة؟ |

دعونا نناقش عدة طرق تتيح لكم تطوير تقبلكم للناس والمواقف.

**تقبل الناس**

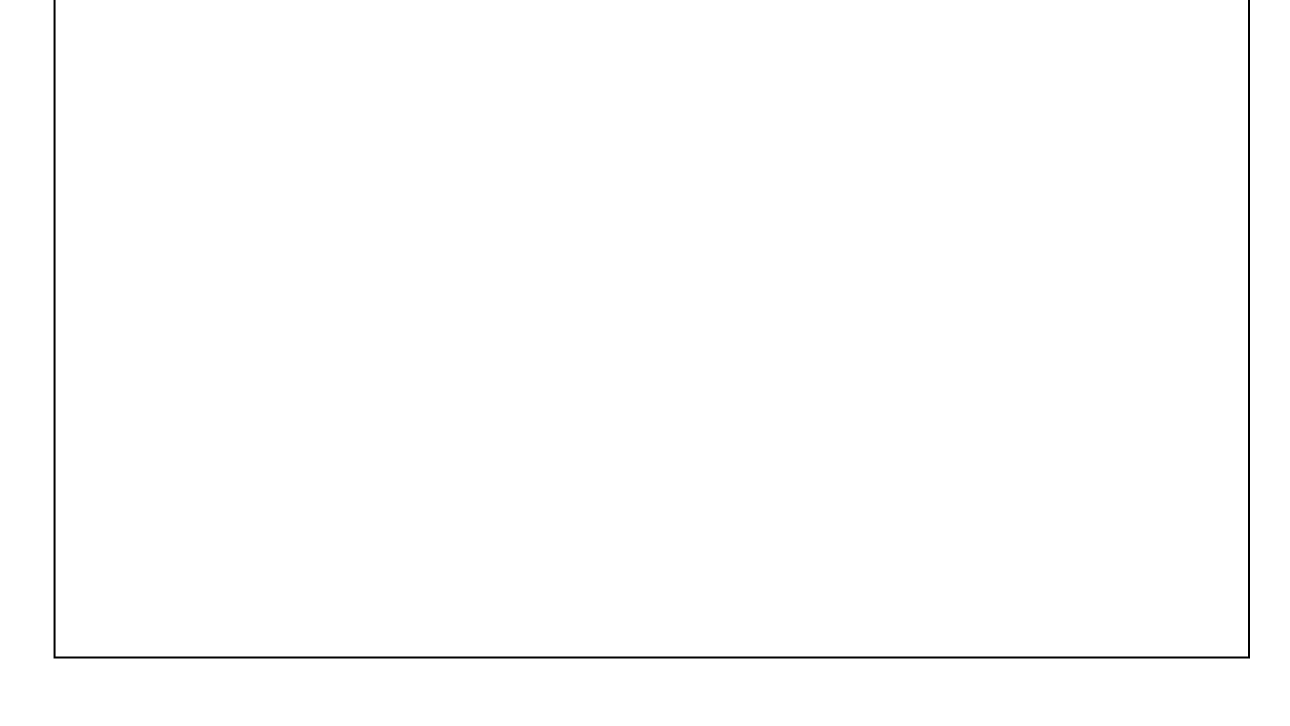
**امتنوا لما هو حق.** خذوا هذا الموقف بعين الاعتبار: طُلب منكم إنهاء مشروع مشترك صعب خلال أسبوع. ألغيتم عطلتكم التي سبق أن خططتم لها، تجاهلتم أصوات استهجان أولادكم وانخرطتم في العمل. بعد عدة ليال مستمرة من العمل، تصلون إلى الموعد النهائي يوم الجمعة. صباح السبت، يتصل بكم مديركم، وأول تعليق فظ له هو: "تيم، لقد نسيت أن ترقم الصفحات. تذكر فعل ذلك في المرات القادمة". صفوا مشاعركم.

| |
|---|
| |

أين تظنون أن مديركم أخطأ؟ ألم يركّز على الأمر الخاطئ فقط؟ لو كان لديه بعض التقدير والامتنان لكل ما كان صحيحاً في عملكم، لتقبل هذا الخطأ الصغير وما كان سيفسد عطلتكم

الأسبوعية. الرسالة هنا هي ألا نركّز على العيوب فقط. عبّروا عن امتنانكم لما هو صحيح قبل أن تذكروا الأشياء التي يمكن تحسينها.

**جدوا معنى في ما يبدو خاطئاً**. هنا موقف آخر للأخذ بالحسبان: يعاني إبراهيم من صعوبة في التركيز. هو ناجح جداً في العمل، ومتعهد عظيم، ولطيف. أسس إبراهيم العديد من الشركات الناجحة، لكنه لا يستطيع أن يكرس لها كثيراً من الوقت، فمن السهل أن يتشتت، وهو يقاطعكم بشكل متكرر عندما تتحدثون معه. على مدى السنوات قدّم دعماً لعائلته بشكل جيد جداً، لكن ليس من الممتع العيش معه لأنه مبعثر جداً، والذهاب معه في عطلة يعتبر كابوساً، يرفض إبراهيم رؤية طبيب لعلاج مشاكل تركيزه. هل يمكنكم أن تجدوا معنى في صعوبة التركيز لدى إبراهيم؟ اكتبوا أفكاركم في الفراغ في التالي.



هل يمكن أن تكون صعوبة تركيز إبراهيم قد ساعدته أن يصبح رجل أعمال ناجحاً؟ في المقابل، هل يمكن أن تكون صعوبة تركيزه قد قدمت لعائلته حالة مادية مستقرة؟

☺ في الفراغ التالي، فكّروا في عيب موجود في شخص تحبونه وحاولوا أن تجدوا معنى فيه.

| العيب | المعنى |
| --- | --- |
| | |

عندما تجدون معنى في الشدائد تصبح فرصة للتعلم.

**جدوا محتوى في ما يبدو خاطئاً**. أنت لا تجد صديقتك مسلية أو مغامرة، إنها تكره الشموع على طاولة العشاء والتنزه في الأماكن الغريبة. غرفة نومها مساءً مضاءة كما لو أن الوقت نهار، أنت تفكر بالمضي قدماً، لكنك علمت بالأمس أنها تعرضت لهجوم منذ سنتين في حمام مظلم، بالكاد نجت بنفسها، ومنذ ذلك الحين وهي تتجنب الأماكن المظلمة. كيف لهذه المعرفة أن تغير من تصرفك نحوها؟

ألن تصبح أكثر تعاطفاً وتفهماً؟ إن الحكم على الآخرين من دون أخذ كل الظروف المحيطة بعين الاعتبار شبيه بوصف كتاب بأنه غير ممتع بعد قراء صفحة واحدة عشوائياً. إن إيجاد المحتوى الصحيح في ما يبدو خاطئاً يجعلكم أكثر تقبلاً.

**غذاء للفكر:**

عندما تجدون معنى في الشدائد تصبح فرصة

للتعلم.

☺ في القائمة التالية دوّنوا عيباً أو عيبين لشخص تحبونه، وحاولوا إيجاد محتوى عقلاني.

| العيب | المحتوى العقلاني |
|---|---|
| | |

ماذا يمكنكم أن تفعلوا إذا لم تستطيعوا أن تجدوا محتوى عقلانياً؟ اسألوا أنفسكم: هل الأمر حقاً خاطئ؟

**هل الأمر حقاً خاطئ؟** جميعنا مختلفون. يضم قوس قزح سبعة ألوان، كل لون في مكانه. ماذا سيحصل إذا حذفتم أحد الألوان؟ سيصبح العالم بلا طعم إذا أصبحنا جميعاً متشابهين.

هل لديكم نزوات حميدة؟ هل لدى أحبتكم نزوات؟ لا تحاولوا النظر إليها كأمور جيدة أو سيئة، انظروا إليها كأمور مختلفة فقط.

دوّنوا في القائمة بعض الصفات التي تجعل من شخص مقرب إليكم مختلفاً عنكم. على سبيل المثال، ربما تضعون الأطباق في آلة غسيل الأواني كما لو أنها صندوق مجوهرات، بينما يضعها شخص آخر كما لو أنها قمامة. من دون التركيز على المعنى أو على المحتوى العقلاني، حاولوا أن تنظروا إلى هذا الشخص كشخص مختلف. إنه مختلف، وهذا ليس بمشكلة.

| نمطي | نمط الشخص المقرب |
|---|---|
| | |

أضيفوا إلى هذه القائمة في الأسابيع التالية.

| | |
|---|---|
| | |
| | |
| | |

☺ اختاروا صفة واحدة من قائمة الاختلافات التي بينكم وبين أحبتكم وتقّبلوها خلال الأسبوع القادم.
أضيفوا إلى هذه القائمة في الأسابيع التالية.

**تقبّلوه كما هو**. في النهاية، سيكون لديكم قائمة من التصرفات التي تبدو مزعجة بوضوح وبدون محتوى عقلاني. شخص يقاطعكم في الطريق، صديق مقرب ينسى ذكرى زواجكم، الزوجة تنسى أن تُشغل آلة غسيل الأواني، زميل يرسل رسالة في البريد الإلكتروني مليئة بالفيروسات الكفيلة بتعطيل القرص الصلب في حاسوبكم. من الممكن أن تكون قائمة الإزعاجات طويلة جداً. أنتم لم تعدوها، ولكن ها هي على عتبة بابكم. لديكم خيار: اصرفوا عليها طاقة عبر القيام برد فعل، أو تعاملوا معها على أفضل وجه ممكن عبر المحافظة على سلوك تقبل. تقبلوا لأن التقبل فكرة أفضل، وسوف توفر عليكم الكثير من الطاقة والحزن على المدى البعيد.

**تقبل المواقف**

هل أنا سبب كل شيء جيد حصل في حياتي؟ أي من العطايا أو النعم التالية تتمتعون بها حتى الآن؟

- □ وُلدت بجسم صحي.
- □ رباني أهل لطفاء.
- □ كبرت في حي ذي نسبة جريمة منخفضة.
- □ تلقيت تعليماً جيداً.
- □ كنت قادراً على السعي وراء عمل من اختياري.
- □ لقد أُنعِمَ عليّ بأطفال ذوي صحة جيدة.

الكثير من هذه العطايا هي نتائج للمكان الذي وُلدتم فيه وللأشخاص الذين أنجبوكم؛ متغيرات خارج سيطرتكم بشكل كامل. وكما لا تستطيعون الحصول على كل شيء جيد لا يمكنكم تجنب كل شيء سيئ. إن الخيار هو فقط تقبل أن كلا الأمرين، المرغوب وغير المرغوب، سيكونان جزءاً من قائمة حياتكم. أنتم تختارون اللعب بالورقة التي في حوزتكم لأن الخيار الآخر الوحيد هو عدم اللعب.

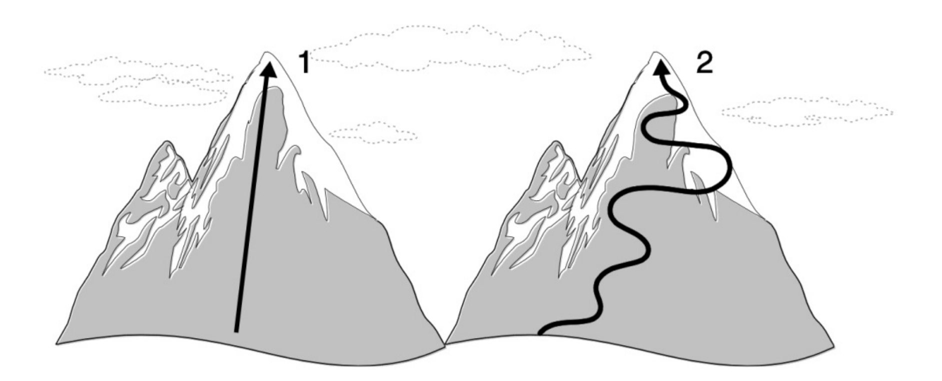
ما يبدو سيئاً اليوم، قد يبدو جيداً في الغد. إنني لا أشك في أن بعض إزعاجات الحياة الصغرى قد أنقذت حياتي. إن عقولنا تخلط بين الجيد وبين الممتع. ولكن في الواقع، من الممكن أن يكون الأمر الممتع أمراً مؤذياً على المدى البعيد في العديد من الأوقات، والعكس صحيح. غالباً ما أسأل المشتركين في الورشة: هل قامت النكسات ببذر بذور لنمو مستقبلي محتمل؟ فيجيب أكثر من 80 بالمئة عن هذا السؤال بنعم. في بعض الأحيان، تنسكب النعم على حياتكم كصلوات غير مستجابة. ذات مرة أخبرني رجل قصته. في الستينيات، كان يعمل نادلاً في الساحل الغربي، ويعمل لساعات طويلة مقابل أجر منخفض. في الأول من آذار عام 1964، وفي نهاية يوم عصيب، كان يخطط لرحلة إلى بحيرة تاهوي في نيفادا، لقضاء وقت ممتع في نهاية الأسبوع، ولكن فاتته رحلة الطيران. غضب وأحبط. لكن في الصباح التالي، استيقظ على أخبار مفجعة: تحطمت الطائرة التي كان يخطط السفر على متنها بسبب عاصفة ثلجية، ومات كل الأشخاص على متنها والبالغ عددهم 85. لقد أودى ذلك الحادث المأساوي بحياة كثيرين من أصدقائه.

هل يمكن التفكير في الطرق التي ساعدتكم فيها الشدائد أو الإزعاجات على النضج؟

| | |
|---|---|

| كيف ساعدتني على النضج | الشدة/الإزعاج |
| --- | --- |
| | |
| | |

إن خطوة إلى الوراء قد تكون غالباً خطوة إلى لأمام. لنقل إنكم تتسلقون لبلوغ قمة جبل. أي من الطريقين التاليين أكثر واقعية؟



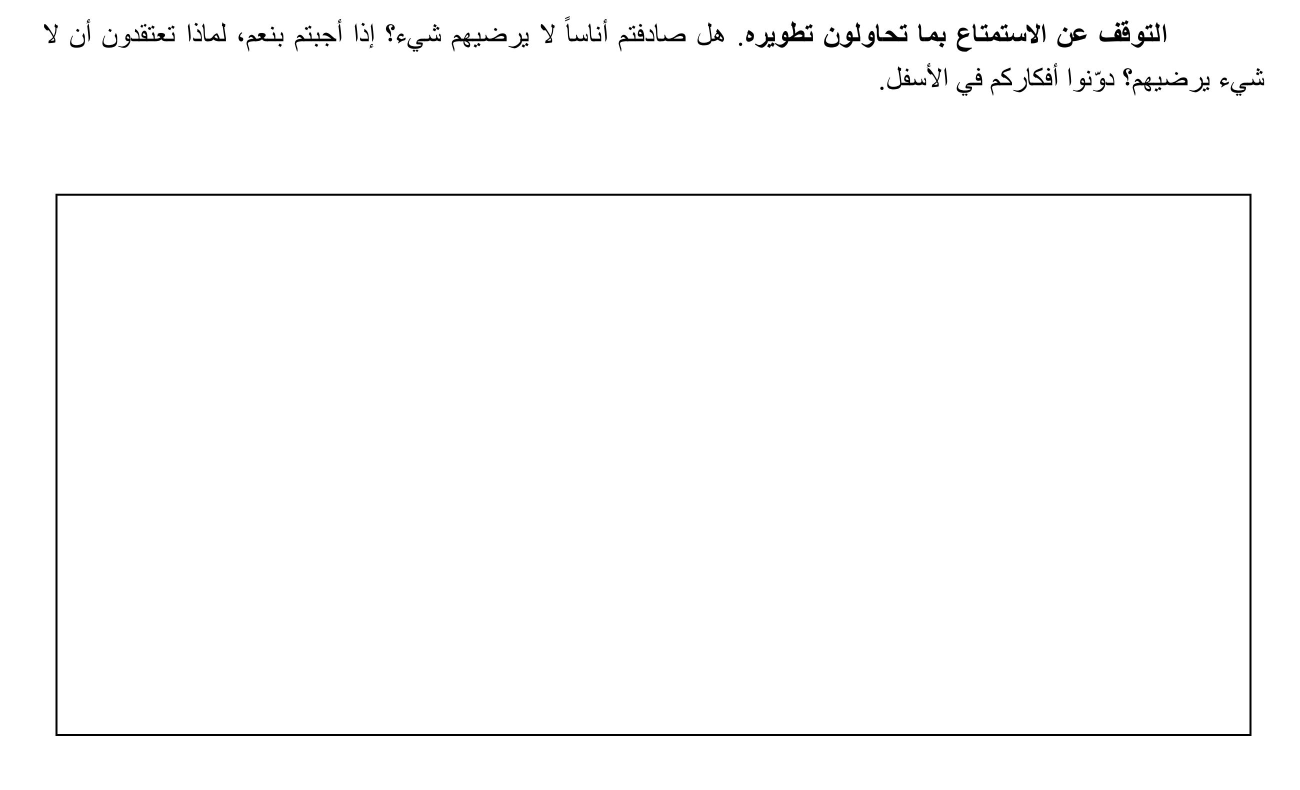

أليست الصورة رقم 2؟ إن تسلق جبل لا يتخذ أبداً طريقاً مستقيماً. تتسلقون بعض خطوات ثم يكون عليكم أن تتحركوا إلى الجانب وقد تنزلون قليلاً إلى الأسفل لتجدوا التضاريس المناسبة. إذا لم تتبعوا الطريق الأطول، فمن المحتمل أن تنزلقوا نحو الأسفل إلى حيث بدأتم، أو أسوأ من ذلك، ربما تؤذون أنفسكم. إن خطوة إلى الوراء قد تكون غالباً خطوة إلى الأمام.

☺ فكّروا في موقف في حياتكم كانت فيه الخطوة إلى الوراء في الواقع خطوة نحو الأمام.

غذاء للفكر:

**إن خطوة إلى الوراء قد تكون غالباً خطوة إلى الأمام.**

**التوقف عن الاستمتاع بما تحاولون تطويره**. هل صادفتم أناساً لا يرضيهم شيء؟ إذا أجبتم بنعم، لماذا تعتقدون أن لا شيء يرضيهم؟ دوّنوا أفكاركم في الأسفل.



أظن أنهم يحاولون تطوير كل شيء وكل شخص. عندما يشاهدون غروب شمسٍ جميلاً، قد تسمعون أحداً يقول: "عزيزي، هذا الغروب يبدو عظيماً. لكنه سيكون أفضل لو أن هناك بعضاً من اللون الزهري". أو "هذه الرضيعة جميلة، لكن أنفها يشبه أنف حماتي كثيراً". أتمنى أن تكون هذه الحالات مبالغ فيها.

وازنوا بين الدافع للتطوير وبين تقدير جودة الأشياء كما هي، حتى لا تتوقفوا عن الاستمتاع بما تسعون لتطويره. لا تحتاج كل الأشياء لتطوير ومن المؤكد أن كل الأشياء التي تحتاج لتطوير لا تحتاج لتطويركم. لذا، عاينوا أكثر، وقيموا أقل.

☺ اختاروا نشاطاً قادماً، كحفلة مثلاً، أو رحلة، أو أي نشاط آخر. اختاروا أن تفعلوه كما هو مع التزام بأن تكونوا صبورين وغير مصدرين للأحكام.

**غذاء للفكر:** وازنوا بين الدافع للتطوير وبين تقدير جودة الأشياء كما هي، حتى لا تتوقفوا عن الاستمتاع بما تسعون لتطويره. لا تحتاج كل الأشياء لتطوير، ومن المؤكد أن كل الأشياء التي تحتاج لتطوير لا تحتاج لتطويركم. لذا، عاينوا أكثر، وقيّموا أقل.

**اركضوا في دوركم وسلموا العصا لغيركم**. يعد سباق التتابع من أشهر السباقات في الألعاب الأولمبية. يجتمع أربعة رياضيين في فريق، يقوم كل واحد منهم بدورة حول الملعب، ثم يسلم العداء الأول العصا للعداء الثاني الذي بدورها يسلمها للثالث قبل أن يسلمها هذا الأخير إلى العداء الرابع الذي ينهي السباق.

ماذا لو قرر أسرع متسابق في الفريق في يوم ما أنه سيركض كل الدورات؟ هل سيساعد فريقه على الربح؟ الجواب لا، لأن نظام اللعبة ينص على أن يتشارك المتسابقون الأربعة بشكل متساو. إن السباق هو بمثابة عمل جماعي وتعاون بين أعضاء متعددين ذوي مواهب.

تذكروا هذه الاستعارة عندما تحاولون تشجيع الآخرين على التغيير. يمكنكم فقط أن تركضوا في دورتكم. وحالما تمررون العصا إلى الشخص التالي، يصبح الأمر بعهدة هذا الأخير ويعتمد على مجهوده ودافعه وحظه. مهما كانت رغبتكم قوية، فإنكم لن تستطيعوا أن تؤثروا في كل ذلك.

**تقبلوا أن الفناء حتمي**. تاريخ الصلاحية لا يقتصر على علبة الحليب فقط. جميعنا نحمل تاريخ انتهاء صلاحية. هذا ما يدعى بالفناء. يعيش الشخص العادي حوالي 30,000 يوم. بعد مائة سنة من اليوم، تقريباً كل شخص يعيش اليوم لن يكون على قيد الحياة وقتها. أنا وأنتم سنكون في عداد الأموات. إنها حقيقة مرة.

ما هي حالتكم العقلية المتعلقة باحترام الفناء في الوقت الحالي؟

- □ لا أستطيع تقبل الفناء.
- □ لا أستطيع تقبل الفناء، لكني مُسلِّم به.
- □ أتقبل الفناء بشكل كامل.
- □ لا أفكر فيه.

تولد استمرارية الصراع مع الفناء خوفاً وفرحاً مؤجلاً. من ناحية أخرى، لتقبل الفناء فوائد عدة. يقلل من مستويات خوفكم، ويوفر من طاقتكم، ويلهمكم أن تنخرطوا بشكل أعمق في الحياة. لديكم خيار: تصارعوا مع الفناء وأبقوا غير سعداء، أو تقبلوا الفناء واعثروا على سلام أعظم.

ربما تقولون: الحياة جيدة في الوقت الحالي. أنا بصحة جيدة، ولديّ علاقات جيدة، وأشعر باستقرار مالي، فلماذا أفكر بالفناء وأقوم باستدعاء الحزن؟

أعتقد أن هناك سبباً وجيهاً. عندما تدركون أن لديكم بعض الآلاف من الليالي المتبقية في حياتكم لتقضوها مع الأشخاص الذين تحبون، ستصبحون أكثر لطفاً. لن تقولوا: لماذا عليّ أن أعيش هذه اللحظة بشكل كامل؟ سيكون هناك غدٌ دائماً. عندما تدركون أنكم مسافرون فانون على هذا الكوكب، ستسلكون الطريق الأكثر جمالية، وستندمون أقل إذا كنتم حاضرين في الحاضر.

لقد رأيت العديد من المرضى يحظون بأفضل أوقات حياتهم في آخر ستة شهور منها. ذلك لأنهم حالما أدركوا وتقبلوا فناءهم، أصبحوا أكثر لطفاً وتلذذوا بأولية كل لحظة، بدلاً من السماح لعقلهم بالشرود. أصبح كل يوم بالنسبة إليهم تجربة متدفقة، وأدمغتهم في الوضع المركّز. يمكنكم أن تتعلموا من حكمتهم هذه وأن تفعلوا كل ذلك أيضاً. سيجعلكم هذا أكثر سعادة.

**غذاء للفكر:** عندما تدركون أنكم مسافرون فانون على
هذا الكوكب، ستسلكون الطريق الأكثر جمالية، وستندمون أقل
إذا كنتم حاضرين في الحاضر.

**اسألوا أنفسكم: هل سيختلف الأمر بعد خمس سنوات من الآن؟** أي من الأمور التالية حصلت لكم في العشر أو الخمس سنوات الماضية؟

- □ وصلني بريد إلكتروني سيئ.
- □ حصلت على مخالفة ركن أو مخالفة سرعة.
- □ عوملت بطريقة وقحة أو على نحو غير منصف.

- □ تجاهلني شخص أهتم بشأنه.
- □ خسرت مالاً في استثمار.
- □ كان عليّ التعامل مع شخص كسول أو مهمل.
- □ تجارب غير مرضية مشابهة أخرى

لقد واجهت كل ذلك في السنوات العشر الماضية. في السابق من أيام حياتي، كان بمقدور أي واحد من هذه الأحداث أن يدمر حياتي. لكني الآن أبذل قصارى جهدي لأختار رد فعل مختلفاً. أصغّر الصورة بعيداً عن التجربة. أحاول النظر إليها من منظور أشمل. عبر تصغير الصورة، يبدأ الأمر غير المرضي صغيراً ويفقد قوته. السؤال الرئيسي الذي أوجهه لنفسي في هذه الحالات هو هذا: هل سيهم الأمر بعد خمس سنوات من الآن؟

اسألوا أنفسكم: أي من هذه التجارب ستبقى راسخة في عقلي كل يوم؟ إذا لم تكن أي واحدة منها ستبقى عالقة، فتذكروا هذه اللؤلؤة عندما تواجهون الشدائد من جديد: إذا لم يكن الأمر مهماً بعد خمس سنوات من الآن، فلن أسمح له أن يكون مهماً اليوم.

لا تستطيعون تجنب كل الشدائد أو الأفكار السيئة المتعلقة بها. لكنكم تستطيعون منع هذه الأفكار من إيجاد مقر لها في وجودكم. تستطيعون أن تكونوا أكثر سعادة وأن تجعلوا السعادة عادة.

☺ التزموا بفعل هذا اليوم: وسّعوا تقبلكم للعيوب. فقط اليوم، لا تسمحوا لشيء لن يكون مهماً بعد خمس سنوات أن يكون مهماً الآن.

ما هي نسبة الأمور الجيدة مقابل الأمور السيئة؟ امسحوا القرص الصلب في دماغكم وانظروا إلى كامل حياتكم. ثم أجيبوا عن هذا السؤال.

ما هي نسبة الأمور الجيدة في حياتي؟

- □ أقل من 50 بالمئة
- □ من 51 إلى 75 بالمئة
- □ من 76 إلى 90 بالمئة
- □ أكثر من 90 بالمئة

يختار معظم الناس 76 إلى 90 بالمئة أو أكثر من 90 بالمئة. إذا كانت هذه الحقيقة، لماذا لسنا سعداء؟ أعتقد أن للتركيز على العيوب دوراً في ذلك، وربما لأن البصمة التي تتركها الأمور السيئة تدوم أكثر من البصمة التي تتركها الأمور الجيدة. أدركوا هذه النزعة وتغلبوا عليها عبر زرع امتنان أكبر. إن الامتنان في أعمق مستوياته يقود إلى التقبل.

عندما تتنزهون في يوم مشمس، تضعون واقياً من الأشعة البنفسجية كي لا تحرق الشمس بشرتكم، فالواقيات تتيح لكم الاستمتاع بالشمس وتقيكم ضرر أشعتها. التقبل يقوم بالشيء نفسه؛ يتيح لكم الانخراط في الحياة ويساعدكم على التأقلم مع نقص السيطرة عليها وحتمية انتهائها.

**غذاء للفكر:** التقبل يقوم بالشيء نفسه ويتيح لكم الانخراط
في الحياة ويساعدكم على التأقلم مع نقص السيطرة عليها
وحتمية انتهائها.

**التقبل: الخطوات التالية**

في بداية هذا القسم، استحضرت ناحيتين للحياة: القابلة للتغيير، وغير القابلة. هيا بنا نطبق هذه الأفكار التي ناقشناها على هذه النواحي. لن تنطبق كل الأفكار على كل موقف. أتذكرون مثال رجل الثلج الذائب؟ استخدموا ما تعرفونه عن التقبل لتعيدوا تأطير نواحٍ أخرى من حياتكم. لا تترددوا في معالجة كل ناحية على حدة وثم الانصراف إلى النواحي الأخرى خلال الأسابيع القليلة القادمة.

☺ بعد ذلك، حاولوا أن تعيدوا تأطير نواحي حياتكم التي يمكن تغييرها بواسطة فكرة أو أكثر من الأفكار الواردة في الصفحتين التاليتين. لن تنطبق كل الأفكار.

آمل أن يعطيكم هذا فكرة عن نظرية التقبل وممارستها. التقبل ليس بالأمر السهل ويجب أن يكون متواصلاً طوال الحياة، لكنه يستحق الجهد المبذول. فهو سيساعدكم على بلوغ سعادة أكبر في رحلتكم لإيجاد أعلى معاني الحياة.

حاولوا القيام بهذا اليوم

في المرة القادمة، التي يحصل فيها شيء غير متوقع، شيء لا تستطيعون تغييره، فكّروا كيف يمكنكم أن تجدوا الأمور الجيدة فيه أو أن تجدوا فيه معنى.

أمور غير قابلة للتغيير:

- تقبلوا أنه لا يمكن تغيير هذه المواقف أو أولئك الناس.

- تقبلوهم كما هم.

- جدوا فيهم معنى.

- جدوا فيهم أكبر قدر ممكن من الأمور الجيدة.

| ناحية من نواحي الحياة | أفكار متقبلة |
|---|---|
| سيذوب رجل الثلج. | إن الثلج الذي صنع منه رجل الثلج سيذوب، هذا ما هو عليه الأمر.<br>إن الفرح يكون في الكون سوية، وليس في أن يستمر رجل الثلج إلى الأبد.<br>استمتعوا برجل الثلج طالما هو موجود.<br>عندما يذوب رجل الثلج، فكروا بدفء الشمس بدلاً من النحيب على رجل الثلج. |
| جميعنا فانون. | |
| لا يستطيع أن يربح كل من المتنافسين في مباراة كرة المضرب. | |
| تخسر اليرقة أقدامها عندما تصبح فراشة. | |

| | |
|---|---|
| | |
| لن تصبحوا أطول عندما تصلون إلى طول عمر النضج. | |
| لا يمكنكم تغيير كل جيناتكم. | |
| لا يمكنكم اختيار بلد مولدكم. | |
| لا يمكنكم اختيار آبائكم البيولوجيين. | |

قابلة للتغيير:

- أدركوا النواحي التي يمكن تغييرها.

- أدركوا النواحي التي تحتاج إلى تغيير.

- جدوا طرقاً تجعلون فيها التغيير يحصل.

- تقبلوا الأمور كما هي حتى يحصل التغيير.

- لا تسمحوا لهذا التقبل أن يضعف من مجهودكم في التغيير.

- أدركوا أنه حين يحصل التغيير المرغوب، فإنه قد لا يكون كافياً لإرضائكم.

- أدركوا أنه بالرغم من كل جهودكم، فقد لا يحصل التغيير.

| ناحية من نواحي الحياة | أفكار متقبلة |
|---|---|
| | |

| | |
|---|---|
| أستطيع أن أطور من مهاراتي في القيادة. | إن قيادتي ليست سيئة، لكن من الممكن أن تصبح أفضل.<br>يجب عليّ ألا أتحدث على الهاتف أثناء القيادة.<br>عليّ أن أولي حركة السير انتباهاً أكثر.<br>يمكنني أن أستمر دائماً بتطوير مهاراتي في القيادة. |
| أستطيع تخفيض مستوى الكولسترول لديّ. | |
| أستطيع خسارة وزن. | |
| أستطيع تحسين صحتي العاطفية. | |
| أستطيع البدء بالتمرن. | |
| أستطيع تطوير علاقاتي. | |

| | |
|---|---|
| | |
| أستطيع التعبير عن الحب أكثر. | |

**المعنى**

**فهم المعنى**

لدى الأطفال وسقراط شيء مشترك: يسألون كثيراً من الأسئلة التي تبدأ بـ "لماذا". إليكم هنا مثال لمحادثة مليئة بأسئلة "لماذا" خضتها مع فتاة في الصف الثالث.

الفتاة: "لماذا عليّ أن أشرب الحليب؟".

أنا: "لكي تصبحي أقوى".

الفتاة: "لماذا عليّ أن أصبح أقوى؟".

أنا: "لكي تصبحي فتاة كبيرة".

الفتاة: "لماذا عليّ أن أصبح فتاة كبيرة؟".

أنا: "لكي تفعلي أشياءً عظيمة".

الفتاة: "لماذا عليّ أن أفعل أشياء عظيمة؟".

أنا: "لكي تساعدي الآخرين".

الفتاة: "لماذا عليّ مساعدة الآخرين؟".

أنا: "لكي تجعليهم سعداء".

الفتاة: "لماذا عليّ جعل الآخرين سعداء؟"...

تتلاحم هذه السلاسل في معنى أعلى متصاعد. دعونا نحاول أن نفهم المعنى من خلال هذه الأسئلة الرئيسية الثلاثة:

1. من أنا؟

2. لماذا أنا هنا؟

3. ما هو هذا العالم؟

يشبه البحث عن المعنى التجول في ضباب كثيف. ترون فقط الأقدام العشر التالية. أياً يكن الأمر، بينما أنتم تمشون في هذه المسافة، تبدأون برؤية الأقدام العشر التالية، وهكذا دواليك.

إن الإجابات التي أقترحها عن هذه الأسئلة الثلاث هي مجرد بدائل. ليس عندي شك أنكم كلما تقدمتم في خط الحياة مختارين أن تتعلموا منها فإن الضباب سينقشع، وستستكشفون إجابات أفضل.

**من أنا؟**

تخيلوا أن عليكم أن تكتبوا مقالة قصيرة حول أنفسكم. ما الذي ستكتبونه؟

ربما ستكتبون عن علاقاتكم وعملكم وهواياتكم وبلدكم وإيمانكم. ماذا لو كان عليكم أن تخبروا قصتكم لسكان سديم هيليكس؟ تبعد تلك المخلوقات 650 سنة ضوئية عنا. لا يعرفون أي

شيء عن النظام الشمسي. ولا يعرفون حتى ما هو الإنسان. علاقاتكم وبلدكم وجنسكم وعملكم وإيمانكم لا تعني لهم شيئاً. ما الذي ستقولونه لهم؟ (وضعت مربعاً أصغر هذه المرة لأنكم ربما لن تحتاجوا لكتابة الكثير).

أعتقد أن هناك أمرين يتخطيان العمر والجنس والبلد والدين وحتى كوكبنا ونظامنا الشمسي: الخدمة والحب. أنا وأنتم وكلاء للخدمة والحب. يتلاءم كل شيء نفعله مع هاتين الكلمتين.

المحددات التي تتحدث عمن تكونون وما الذي فعلتموه هي الوسائل، أما الخدمة والحب فهما المعنى. تتلاحم كل الوسائل في هذا المعنى. تتغير وسائلكم، لكن المعنى يبقى نفسه. طالما أنتم وكلاء للخدمة والحب، فإنكم تردون الدين للطبيعة لأجل ما أنعمت به عليكم. إن دلوكم مصنوع من الخدمة والحب، أما الأدوار الشخصية التي تلعبونها فهي الحلوى في هذا الدلو.




**غذاء للفكر:** هناك أمران يتخطيان العمر والجنس والبلد والدين
وحتى كوكبنا ونظامنا الشمسي: الخدمة والحب.

**لماذا أنا هنا؟**

لدينا حياة معقدة مليئة بالعلاقات المتعددة والأوليات التي تتغير على نحو مستمر. اكتبوا أفكاركم عن الأشياء ذات المعنى التي تفعلونها أو تتأملون فعلها للآخرين في الفراغ المتوفر في ما يلي.

| | |
|---|---|
| لأحبتي: | |
| لأصدقائي: | |
| لجيراني: | |
| لزملائي في العمل: | |

| لزبائني: | |
| --- | --- |
| للآخرين: | |

هل يمكنكم ربط كل الأمور بعضها مع بعض كما فعلنا للتو في تمرين "من أنا"؟ هناك طريقة واحدة بسيطة: أنتم هنا لتجعلوا زاويتكم في العالم أكثر سعادة بقليل مما وجدتموها. تبنوا هذه الزاوية الصغيرة من العالم وكونوا عملاءها الأكثر سعادة.

اعتبروا هذا العالم وكأنه قطعة قماشية عملاقة. تم تسليمكم زاوية صغيرة لتصبغوها. لديكم أصبغتكم وفرشاتكم. حاولوا أن ترسموا أجمل لوحة يمكن رسمها، عبر الإبقاء على الأمل سيلهم عملكم الآخرين، سواء اليوم أو في الغد، لكي يتمكنوا من رسم عالمهم على أجمل وجه ممكن. عندما تكونون مزودين بهذا المعنى، سيصبح كل يوم يوماً عشناه بشكل جيد.

**ما هو هذا العالم؟**

كم كان عمركم عندما ذهبتم إلى الحضانة؟ لقد تغير الكثير منذ ذلك الوقت. إذا كان بمقدوركم، ألقوا نظرة على صورة لكم في الحضانة. كم كنتم بريئين (وجاهلين) في ذلك الوقت.

كل تلك السنوات، وفي معظم الأيام، تنفستم ما يقارب 20,000 نفس، ونبضات قلبكم وصلت إلى 100,000 نبضة. التنفس ونبضات القلب هي المحركات التي تدعم دماغكم بحيث يستطيع القيام بأمور رائعة ويفكر بأفكار رائعة.

ما الذي فعله دماغكم كل ذلك الوقت، عدا عن إبقائكم سالمين؟ التعلم. يتغير الدماغ في كل يوم على نحو طفيف، وذلك يعتمد على التجارب والمعلومات الجديدة التي تقدمونها له.

العالم هو ما تجعلونه أنتم عليه. في الروضة، كان العالم كله لعباً (عدا بعض الوقت المستقطع). ثم وصلت المسؤوليات والآلام والامتحانات والعلاقات. قدمت لكم كل تلك الأمور الفرصة لكي تتعلموا. أليس العالم مدرسة كبيرة للتعلم؟

أقدم لكم هنا لائحة مختصرة عن الأسباب التي أرى بسببها العالم مدرسة عملاقة للتعلم. ضعوا علامة أمام كل فكرة تتفقون معها.

- □ يساعدني هذا المعتقد على تحمل الشدائد بشكل أفضل، لأني أرى كل شدة تجربة وفرصة للتعلم.
- □ يساعدني على أن أكون أكثر حكمة، لأني في ترقب دائم للدروس.
- □ يساعدني هذا المعتقد على أن أكون متواضعاً، لأني أعلم أني تلميذ دائم.
- □ يساعدني هذا المعتقد على النظر نحو الأمام إلى الحياة، لأني توقفت عن الركض بعيداً عن نقاط ضعفي.
- □ غير ذلك
- □ غير ذلك
- □ غير ذلك

لتلخيص هذه الأسئلة الثلاثة:

| من أنا؟ | أنا وكيل للخدمة والحب. |
| --- | --- |
| لماذا أنا هنا؟ | لأجعل جزئي المخصص من العالم أكثر سعادة ولطفاً. |
| ما هو العالم؟ | مدرسة عملاقة للتعليم. |

يدور معظم المعنى في حياتكم حول هذه المحاور الثلاثة: العلاقات والعمل والروحانية. لننظر إلى كل واحد منها على حدة.

**العلاقات**

أنا واثق أن هنالك شخصاً في حياتكم تتجاوز قيمته الترليون دولار. وأنتم لديكم نفس القيمة؛ أنتم لا تقدرون بثمن. إن أكثر ثورة في هذا العالم هي الناس؛ أنتم وكل شخص مرتبط فيكم أو غير مرتبط فيكم. (أعتقد أن كل شخص في العالم مرتبط معكم ومعي). احتفل مركز التحكم بالمهام في ناسا بهبوط طاقم أبولو 13 في 17 نيسان 1970، بالرغم من فشل المهمة في الهبوط على سطح القمر. كان الفشل أقل أهمية لناسا من قدرتها على إعادة رواد الفضاء سالمين إلى الأرض.

لقد طرحت السؤال التالي على العديد من الأشخاص: ما الذي ستفعلونه إذا علمتم أنه تبقى فقط دقيقة واحدة لكم في هذا العالم؟ كان الجوابان الأكثر شيوعاً هما:

- سأتصل بالأشخاص الذين أحبهم وأخبرهم كم أحبهم.
- سأصلي.

ماذا ستكون إجابتكم عن السؤال الآنف الذكر؟ دونوها في الأسفل.

| ما الذي سأفعله إذا علمت أنه تبقى لي دقيقة واحدة في هذا العالم؟ | |
|---|---|

سألت بروني وير، وهي ممرضة في العناية المخففة للألم، الناس في آخر 12 أسبوعاً من حياتهم أن يتحدثوا عن أكثر الأمور التي يندمون عليها. كانت ثلاثة من أول خمسة أمور تتعلق بالعلاقات:

1. أتمنى لو أني لم أعمل بكل هذا الجهد (وفوت عليّ بلوغ أولادي ومشاركة شريك حياتي).
2. أتمنى لو كانت لديّ الشجاعة لأعبّر عن مشاعري.

3. أتمنى لو استمررت بالتواصل مع أصدقائي.

وواحد من الأمور التي يندمون عليها كان: أتمنى لو سمحت لنفسي أن أكون أكثر سعادة. ندم العديد من الناس لأنهم لم يكونوا يعرفون أن السعادة خيار. بل ظلوا عالقين في عاداتهم القديمة.

كما ترون، إن العلاقات مهمة جداً لأجل سعادتنا. في عالم نملك فيه متابعين على الإنترنت أكثر مما يمكننا أن نواكب، كيف لنا أن نعرف أياً من الأعضاء هو أكثر قيمة في قبيلتنا؟

إليكم هنا اختبار، تخيلوا أنكم ربحتم 100 مليون دولار في سحب يانصيب. فكّروا بالناس الذين سيحققون هذين المعيارين التاليين:

1. سيكونون سعداء حقاً من أجلكم.

2. لن يقبلوا أي قرش.

هؤلاء هم أقرب المقربين إليكم، يتمنون الأفضل لكم وليس لديهم أي دافع أناني. دعونا نضع لائحة بالناس المقربين منكم والذين سينجحون في هذا الاختبار.

| اسم الشخص | العلاقة | متى كانت آخر مرة تواصلت مع هذا الشخص |
|---|---|---|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

| | | |
|---|---|---|
| | | |

لا تتفاجؤوا إن لم تنطبق المعايير سوى على شخص واحد أو شخصين. من الممكن ألا يكونوا من أقربائكم بالدم، ومن الممكن ألا تكونوا قد تواصلتم معهم منذ فترة. في الأسبوع الثامن، سأقدم لكم بعض الأفكار لمساعدتكم على زرع وتغذية علاقاتكم مع هؤلاء الأناس الرائعين.

**العمل**

أنتم تخدمون العالم بواسطة عملكم. إن عملكم هو هبتكم للمجتمع. فمن خلال عملكم تجعلون العالم أفضل وأكثر سعادة.

يغطي العمل عدة نواحٍ. ربما تكونون رجال أعمال تنفيذيين، بنائي منازل، بوابين، سياسيين، جليسات أطفال، معلمين، جدات يجالسن الأطفال، وكل ما سبق يساهم إيجابياً في المجتمع. من الممكن أن تكون الأمور الملموسة التي يعطيها المجتمع في المقابل مختلفة، وذلك يعتمد على كيفية رؤية المجتمع لما تفعلونه. ربما كانت تجارة التوابل لتجعلكم من ذوي الملايين في الجزء الأول من الألفية الثانية، بينما لم يكن التمثيل الاحترافي أو لعب كرة القدم سيجديكم نفعاً في تلك الأوقات. في الوقت الحالي، تغيرت طريقة تقييم المجتمع لهذه الأدوار.

العبرة هنا هي: حاولوا ألا تقيموا العمل الذي تقومون به عبر كمية الدولارات التي تجنونها منه. قيموه بناءً على معناه بالنسبة إليكم وإلى تصوركم إذا ما كنتم تجعلون العالم أكثر لطفاً وسعادة عبر العمل الذي تقومون به.

**غذاء للفكر:** حاولوا ألا تقيموا العمل الذي تقومون به عبر كمية الدولارات التي تجنونها منه

لنرَ الآن كيف تنظرون إلى عملكم. إذا استطعتم اختاروا خياراً واحداً.

□ العمل مصدر إزعاج.

□ أعمال شاقة.

□ يغطي المتوجبات المالية المترتبة عليّ ليس إلا.

□ واجب.

- □ إنه شغفي.
- □ إنني موهوب بمجال عملي.
- □ إنه ندائي.
- □ إنه بمثابة عبادة.

كلما ازداد عدم التوازن بين العرض والطلب، نقص التحكم والمعنى اللذان تشعرون أنكم تمتلكانهما في الحياة، وكان من المرجح أكثر أن تروا عملكم مصدر إزعاج أو عملاً شاقاً. سأقدم لكم لاحقاً في هذا القسم، بعض الأفكار التي ستساعدكم على اختبار عملكم كشغف وهبة ونداء وعبادة.

**الروحانية**

للروحانية كثير من التعاريف بعدد الناس الذين يعرفونها. يمكن تلخيصها بأنها ما تعتبرونه مقدساً، وكيفية تعاملكم مع الآخرين، والمعتقدات التي تعطيكم إطاراً آمناً للعيش. دعونا نجرد بعض الأمور التي تعتبرونها روحانية:

- □ الذهاب إلى الطبيعة
- □ العمل ذو المعنى
- □ الخدمة غير الأنانية
- □ العلاقات المغذية
- □ اللحظة الحاضرة
- □ الإيمان بالله
- □ العبادة (الصلاة، الشعائر، الطقوس)
- □ تطبيق مبادئ الإيمان (الامتنان، التعاطف، التقبل، المسامحة)
- □ غير ذلك

- □ غير ذلك
- □ غير ذلك

يمكن اعتبار كل الأمور السابقة أموراً روحانية. كلما وجدتم الحياة وهذا العالم مقدسين وتعاملتم معهما برأفة وبشرف، كنتم تعايشون وتمارسون الروحانية. إن عيش حياة أخلاقية هو أعظم ممارسة روحانية.

**غذاء للفكر:**
إن عيش حياة أخلاقية هو أعظم ممارسة روحانية.

## المعنى في المعنى

كل ثانية يولد خمسة أطفال. قضيت العديد من الساعات في غرفة التوليد، سواء كمعتنٍ أو كأب. الصوت الذي يصبو لسماعه الجميع عندما يولد طفل جديد هو صوت بكائه المرتفع. بالنسبة إلى الأم والأب وإلى الطاقم الطبي، فإن سماع صوت مرتفع لبكاء مولود جديد هو صوت أكثر عذوبة ومعنى من أجمل زقزقة كناري.

تقدموا بالزمن إلى الأمام ثلاثة أشهر. إنها الساعة الثانية بعد منتصف الليل وأنتم متعبون، مع سواد تحت العيون بسبب قلة النوم. لكن حفاض رضيعتكم الصغيرة متسخ وهي جائعة. إنها تبكي أيضاً، وتصرخ بكل ما أوتيت من قوة. كيف يبدو بكاؤها الآن؟ أسوأ من مطرقة تضربكم على رأسكم، أليس كذلك؟ إنه نفس البكاء، ولكن الذي تغير هو المعنى.

يغيّر المعنى كل شيء. يجعل معنى إيجابي الشدة مجدية، ويمكن له أيضاً أن يضخ السعادة في الشدائد. إن القدرة على إيجاد معنى إيجابي هو علامة مميزة على المرونة. وليس من الغريب أن يظهر بحث أن القدرة على إيجاد معنى يساعدكم على أن تكونوا أكثر صحة وأكثر سعادة وأكثر تركيزاً، مع قدرة أكبر على التأقلم ونسبة أقل من القلق والاكتئاب والتوتر، ويرفع من مستوى حياتكم، ويقلل من الغضب، ويحقق لكم نجاحاً أكبر في علاقات أفضل.

☺ كلما فكرتم في معنى أعلى، وخاصة في الشدائد، أصبحت حياتكم أكثر إنتاجية وسعادة. دعونا نرَ إذا كنتم قادرين على تعزيز المعنى لموقف واحد غير سار

أو اثنين في حياتكم. اسألوا أنفسكم: هل منعت الشدائد حصول أمر أسوأ؟ هل ساعدتني الشدائد على النضج؟

| الشدة | المعنى |
|---|---|
| | |
| | |

إن كلمات فيكتور فرانكل لديها وقع هنا: "تتوقف المعاناة عن تسبيب المعاناة في اللحظة التي تجد فيها معنى".

**تطبيق المعنى**

تعكس الأفكار التالية فهمي المتعلق بهذه الأسئلة الثلاثة؛ من أنا؟ لماذا أنا موجود؟ ما هو هذا العالم؟ في ثلاثة مجالات: العلاقات والعمل والروحانية. سأركز هنا على إيجاد معنى أكبر في العمل وفي الروحانية. سنغطي العلاقات في الأسبوع الثامن.

**في العمل**

اعملوا كما لو أن كل من تقدمون له الخدمة هو فرد من عائلتكم. لقد تدربت في الهند مع طبيب لامع وهو من أكثر الأشخاص الموهوبين والوجدانيين الذين قابلت. وكان سره البسيط هو: عاملوا كل مريض كما لو أنه أو أنها من أقرب أقربائكم. يجلب الاتصال تعاطفاً ويساعد التعاطف على إحياء الوجدان، الذي في المقابل يؤثر على الانتباه والكفاءة. لم يسبق لي أن قابلت في حياتي متعاطفاً ولم يكن كفوءاً.

☺ تزودكم زراعة التعاطف بالطريق إلى الكفاءة. دعونا نرَ إن كنتم تستطيعون تطبيق هذا على حياتكم.

| ما هي طبيعة عملي؟ | |
|---|---|
| من أخدم؟ | |
| هل يمكنني اعتبار زبائني كما لو أنهم أقربائي؟ أي علاقة يمكنني أن أفكر فيها؟ | |
| أعتقد أني أخدم أقربائي من خلال عملي، هل صحيح أن هذا الاعتقاد سيعزز عملي؟ كيف ولماذا؟ | |

أبدعوا وابتكروا منتجاتكم كما لو أن أولادكم وأحفادكم سيستخدمونها، وهذا مرجح جداً. إذا كان النحل والنمل يطبقون هذه الفكرة بالرغم من أدمغتهم البسيطة، فمن باب أولى أننا نستطيع تطبيقها.

سيساعدكم هذا الاعتقاد على إنتاج منتجات أكثر جودة، وليس فقط منتجات تلفت النظر وتجلب لكم المال والنجاح، ولكن شيئاً ذا معنى حقاً يمكنه أن يجعل العالم مكاناً أكثر لطفاً وسعادة.

**غذاء للفكر:** أبدعوا وابتكروا منتجاتكم5 كما لو أن أولادكم وأحفادكم سيستخدمونها.

**تواضعوا، ولا تقلقوا كثيراً على من يحصل على المديح**. في كل مكان عمل، يمكنكم إيجاد أناس قليلين قد احترفوا فن التلاعب على النظام. يعرفون على نحو دقيق كيف يمكنهم أن يحظوا بالمديح. في حين أن مثل أولئك الناس قد ينجحون في بعض الأحيان، لكنهم لن يبلغوا المجد. لقد أظهرت إحدى الدراسات أن أعظم القادة لديهم خليط من الشغف والتواضع. هم لا يحاولون الاستحواذ على العناوين العريضة. بل يجدون مكافأة في العملية - إتقان تصميم، خدمة زبون - ولا يسعون وراء الشهرة والنجاح. إذا كنتم تستمتعون بالقيام بأشياء للآخرين ولستم قلقين حيال من يحصل على المكافأة والشهرة، فأنتم تستحقون مكافأة.

غالباً ما يُساء فهم التواضع. برأيكم، أي من الأفكار التالية تظهر بصورة دقيقة التواضع؟

- ☐ السماح للآخرين بأن يدوسوا عليّ.
- ☐ امتلاك وعي ذاتي دقيق (معرفة نقاط قوتي ونقاط ضعفي).
- ☐ امتلاك قيمة ذاتية منخفضة.
- ☐ الانفتاح على وجهات نظر جديدة.
- ☐ ممارسة نكران الذات.
- ☐ الموازنة بين الحاجات الذاتية وحاجات الآخرين.

إذا اخترتم كلاً من: امتلاك وعي ذاتي دقيق، والانفتاح على وجهات نظر جديدة، والموازنة بين الحاجات الذاتية وحاجات الآخرين، فأنتم على حق. التواضع هو تركيز منخفض على النفس، وليس تقديراً منخفضاً للنفس. التواضع علامة قوة، وليس علامة ضعف.

إن الأشخاص المتواضعين منفتحون على التجارب. إنهم يرغبون بالتعلم من الأخطاء ومن النجاح على حد سواء. لا ينتفخون بالمديح ولا ينهارون بالنقد. يحافظون على رباطة جأشهم ويشعرون بالراحة كما لو أنهم قادة وهم جزء من الفريق.

يقدم التواضع عدة نقاط إيجابية إضافية. أقدم لكم هنا أفضل ثلاث نقاط من وجهة نظري. انظروا إذا كان بمقدوركم إضافة نقطة أخرى أو اثنتين.

| 1. يزودكم التواضع بالحرية: | عندما تكونون متواضعين، تشعرون بالأمان ولا تحملون هم المحافظة على نظرة مضخمة للنفس. إن النرجسية هي نقيض التواضع. لدى النرجسي حس تالف بالنفس وعليه أن يدافع عن نفسه بشكل مستمر، الأمر الذي يجعله يشن هجمات استباقية على الآخرين. |
| --- | --- |
| 2. التواضع واللطف معديان: | يلتقط الآخرون عدوى التواضع منكم. عندما تكونون متواضعين ولطيفين، يشعر الآخرون بالراحة وهم بالقرب منكم. يشعرون أنه ليس هناك من حاجة لحماية أناهم لأنهم لا يشعرون بالتهديد. النتيجة: يصبحون متواضعين ولطيفين عندما يكونون بصحبتكم. |
| 3. يقود التواضع إلى النجاح: | الوعي الذاتي، والوعي الموجه نحو الآخرين، والتعاطف مع النفس، والتعاطف مع الآخرين، كل تلك الأمور هي المكونات الأساسية للذكاء العاطفي. وهي تجتمع في الشخص المتواضع حقاً. يظهر بحث أن النجاح المهني يرتبط بشكل وثيق بذكائكم العاطفي، وفي المقابل، بتواضعكم. |
| | |
| | |

للتواضع فائدة واحدة أخرى. تخلق الشهرة المنكهة بالتواضع حسداً أقل بكثير. ليس الحسد من المشاعر التي نتحدث عنها كثيراً في مجتمعنا. أعتقد أن الحسد مدمر كما الغضب. في الحقيقة، يبدأ الكثير من الغضب والكراهية والقرف مع الحسد. ويحتل الحسد المساحة المخصّصة للحب.

ركّزوا على العمل الجاد الذي قدمه شخص ما، وليس على النجاح الذي حصل عليه. إن التركيز على عمل الآخرين الجاد وعلى معاناتهم سيلهمكم، وسيجعلكم الاستمتاع بسعادة الآخرين أكثر سعادة.

إن السؤال التالي هو: كيف تكونون متواضعين عظماء؟ إليكم بعض الأفكار. ضعوا علامة أمام الفكرة التي تعتقدون أنها صحيحة.

□ معرفة نقاط قوتي وضعفي، وتقبلها.

□ تقبلي للنقد، وأن اعتبر نفسي متعلماً مدى الحياة، وطالباً في مدرسة الحياة لا أتوقف عن التعلم.

□ الاستماع إلى وجهات نظر الآخرين ومحاولة فهمها على نحو كامل، حتى لو لم يكن الآخرون متفقين مع وجهات نظري.

□ تقبل حاجات الآخرين وتفضيلاتهم.

- الثقة بمن يثقون بي.

النقطة الأخيرة هي الأهم. إن من يشعر بالأمن يشعر بالتواضع، ويأتي هذا الأمان من القناعة القوية أنكم محبوبون ومقبولون كما أنتم. مثالياً، تريدون أن يتدفق هذا الحب وهذا التقبل من كل شخص؛ من الزوج أو الشريك، ومن الأهل والأخوة، ومن الأصدقاء والزملاء، ومن المعلمين، ومن الجيران، ومن مديريكم في العمل، ومن موظفيكم، ومن العالم ككل. لكن إذا كان التدفق مفقوداً

من بعض الجهات، ركّزوا على الجهات التي لا تزال تتدفق. أجروا المساحة الغالية في دماغكم لأولئك الأشخاص اللطفاء والذين لا يكنون لكم إلا الخير.

إن تشعروا بالحب تجاه شريككم، فلن تشعروا بتواصل عميق مع أصدقائكم أو أهلكم أو أولادكم أو أجدادكم أو جيرانكم أو زملائكم، فارسوا بهويتكم في العلاقات الأخيرة. سيساعدكم هذا على تغذية تقدير للنفس أكثر صحة وسيقدم لكم سلاماً وسعادة أعظم. لنتأمل أن شريككم سيتعافى من ثقبه الأسود وسيطور لطفاً أكبر نحوكم، وحينئذ تستطيعون أن ترسوا بهويتكم في علاقتكم معه أو معها.

**غذاء للفكر:** إذا كنتم تستمتعون بالقيام بأشياء للآخرين
ولستم قلقين حيال من يحصل على المكافأة والشهرة،
فأنتم تستحقون مكافأة.

جدوا تسلية في عملكم. ندفع كل يوم من أجل وسائل التسلية: الأفلام، والمسرح، والعروض الراقصة، وألعاب البيسبول. هل يمكن للعمل أن يكون وسيلة تسلية؟

تخيلوا يوماً عندما تتوقفون عن الحاجة لراتب ثابت. هل ستستمرون في العمل؟ إذا كان الأمر كذلك، ما الذي ستفعلونه إذا لم يكن المال قضية مهمة؟ إذا كان ما ستفعلونه هو نفس العمل الذي تقومون به الآن أو مشابهاً له، فإذاً أنتم تملكون أفضل عمل على الإطلاق في العالم.

دعونا نرفع الأمر إلى المستوى التالي. هل ستعملون حتى لو كان عليكم أن تدفعوا من أجل ذلك؟ إذا استطعتم أن تجيبوا بنعم، فإن عملكم هو شغفكم، وموهبتكم، ونداؤكم، وعبادتكم.

نحتاج أنا وأنتم إلى راتب لكي ندعم أنفسنا وندعم عائلاتنا. لكن إذا تمكنا من إيجاد معنى أكبر وفرحاً أكبر في عملنا، فربما سيصبح الأمر كما لو أنه مصدر تسليتنا المفضل. لكي يتخذ عملكم هذه القيمة، عليكم أن تكونوا مستعدين لتقديم بعض التنازلات.

**ارغبوا بالتنازل.** أبحث عن هذه الميزات السبع في عمل مثالي. ضعوا علامة على التي تنطبق عليكم وسجلوا أي نقاط أخرى لم أتطرق إليها.

عملي:

- □ يتحداني.

- □ يقدم لي فرصة للنضج.
- □ يعطيني معنى إيجابياً.
- □ يقدم لي عائدات عادلة.
- □ يمكنني التوقع بمستقبله.
- □ يعطيني سيطرة مثالية.
- □ يحترمني على ما أنا عليه.
- □ غير ذلك
- □ غير ذلك
- □ غير ذلك

كل مكان عمل هو مكان ديناميكي. وكل مكان له شخصيته الخاصة به وعدة أجزاء متحركة. من غير المرجح أن تتحقق كل هذه المثاليات في الوقت نفسه. لذا إن قدمتم بعض التنازلات ستكونون أكثر سعادة.

اسألوا أنفسكم، هل أريد القيام بعملين من الآن فصاعداً؟ هذا ما تفعلونه اليوم بالتحديد، إن عملكم هو من أفضل ما يكون.

بغض النظر عما تقومون به، تذكروا أن عملكم لديه معنى أعلى بالتأكيد.

☺ دعونا نحاول وصل عملكم بالعالم الأوسع: عائلتكم وشركتكم ومجتمعكم وبلدكم وكوكبكم. بدمج الصفات التي سبق أن ذكرناها، صفوا كيف تجدون معنى أكبر في عملكم في التمرين التالي.

| كيف يساعد عملي عائلتي؟ | |
| --- | --- |
| | |

| | |
|---|---|
| كيف يساعد عملي شركتي؟* | |
| كيف يساعد عملي مجتمعي؟ | |
| كيف يساعد عملي بلدي؟ | |
| كيف يساعد عملي كوكبنا؟ | |

(*) إذا كنت رب منزل أو ربة منزل فإن شركتك هي عائلتك.

حين لا تشعرون بالتفاؤل حيال ما تقومون به، فكّروا في هذه المعاني الأعظم. من الممكن أن تسحبكم من دوامة السلبية، وستساعدكم على إيجاد الروحانية في عملكم.

**الروحانية**

**افهموا روحانيتكم الشخصية.** الميل نحو الطبيعة، والعمل ذو المعنى، والخدمة غير الأنانية، والعلاقات المغذية، واللحظة الحاضرة، والإيمان بالله، وممارسة إيمانكم، وممارسة مبادئ إيمانكم، كلها أمور روحانية.

لكي تفهموا روحانيتكم، قوموا بتصنيف نظرتكم لكل واحدة من هذه النواحي في المجموعات الثلاث التالية.

| الناحية الروحانية | أعتقد بها تماماً | لست واثقاً | لا أعتقد بها أبداً |
|---|---|---|---|
| الميل نحو الطبيعة | □ | □ | □ |
| العمل ذو المعنى | □ | □ | □ |
| الخدمة غير الأنانية | □ | □ | □ |
| العلاقات المغذية | □ | □ | □ |
| اللحظة الحاضرة | □ | □ | □ |
| الإيمان بالله | □ | □ | □ |
| ممارسة إيمانكم | □ | □ | □ |
| ممارسة مبادئ إيمانكم | □ | □ | □ |

انحتوا طريقكم الروحي

☺ بناءً على هذه المفاهيم، هل تستطيعون أن تفكروا ببعض الأفكار لتعزيز روحانيتكم؟ لنختر ثلاثة مجالات تؤمنون بها كلياً. سوف أبدأ باقتراح بعض الأفكار المتعلقة بالطبيعة.

| مجال الروحانية | طرق لتعزيز روحانيتي في هذا المجال |
|---|---|
| الميل نحو الطبيعة | قضاء وقت أكثر في الطبيعة<br>إعادة التدوير<br>زراعة الأشجار<br>تقليل استهلاك الطاقة |

| | المساهمة في التبرعات الموجهة للعناية بالطبيعة |
|---|---|
| مجال الروحانية | طرق لتعزيز روحانيتي في هذا المجال |
| | |
| | |
| | |

في كل مرة تضيفون فيها عناصر غير أنانية إلى مساعيكم، وتعتبرون هذا العالم والكائنات التي فيه مقدسة، وتركزون على فعل الخير الأعظم لأكبر عدد ممكن، فأنتم تحظون بتجربة روحانية.

**عيشوا حياة بمبادئ أعلى**. إن عيش حياة أخلاقية هو أعلى ممارسة روحانية. ممارسة الامتنان، والتعاطف، والتقبل، والمسامحة، هي حجر أساس الأخلاق. إن الطريقة الموضوعة في هذا الكتاب بإمكانها مساعدتكم لاستدعائها جميعاً إلى حياتكم.

☺ لقد أظهرت إحدى الدراسات أننا جميعاً معرضون لعدم الأمانة. حاولوا أن تعيشوا أسبوعاً كاملاً بأخلاق كاملة. لاحظوا كيف أن أفكاركم وكلماتكم وأفعالكم المقادة بواسطة الضمير ستقدم لكم سعادة مستدامة وأكثر عظمة. ضعوا علامة أمام الأمور التي تشعرون بالراحة للالتزام بها وأضيفوا بعض الأفكار من عندكم.

**هذا الأسبوع:**

- □ لن أعد بما لا أستطيع تنفيذه.
- □ لن أكذب حتى في الأمور الصغيرة.
- □ لن استخدم لغة تحمل معنيين لكي أخفي الحقيقة.
- □ سأنظر إلى الآخرين بانتباه لطيف.
- □ لن أضمر الأذى لأحد.
- □ لن أنتقد أحداً ما لم يتوجب عليّ ذلك.
- □ لن أزور مواقع إلكترونية غير نظيفة.
- □ سأقود ضمن حدود السرعة.
- □ لن أهدر المياه أو أي موارد أخرى.
- □ سأكون لطيفاً مع الناس الذين يعتمدون عليّ، كزملائي وأولادي.
- □ سأتكلم بلباقة مع مسوّقي الهاتف.
- □ لن أشتم، حتى في سري.
- □ سأتقبل روحانية الآخرين.
- □ ____________________
- □ ____________________
- □ ____________________

☐ ______________________

لا تخلق الروحانية صوامع. تقبل الآخرين هو أمر روحاني للغاية.

**غذاء للفكر:**
تقبّل الآخرين هو أمر روحاني للغاية.

**المعنى: مفاهيم إضافية**

في ما يلي، سأشارككم وجهتي نظر إضافيتين عن المعنى، واللتين قد وجدتهما مفيدتين جداً عبر السنين.

**المعنى سياقي**

الأمر الذي يحمل معنى بالنسبة إليكم اليوم، يمكن ألا يعني شيئاً لشخص آخر. بالإضافة إلى ذلك، ما كان يعني لكم بالأمس قد لا يعني لكم اليوم. على سبيل المثال، ربما قد لا تهتمون أكثر ببطانيتكم المفضلة أو بهزيمة قريبكم في تحدي شرب الحليب. اسألوا أنفسكم: أي من التجارب التالية كانت ذات معنى بالنسبة إليكم لكنها لم تعد تعني شيئاً الآن.

| التجربة | كانت ذات معنى كبير | لم تعد ذات معنى |
|---|---|---|
| زيارة جنية الأسنان | ☐ | ☐ |
| ترك الجزر لغزال سانت كلوز | ☐ | ☐ |
| إظهار المقدار الذي يمكن أن تقفزوا إليه | ☐ | ☐ |
| الربح في ألعاب الطاولة | ☐ | ☐ |
| أن يقال لكم كم أنتم كبيرون | ☐ | ☐ |
| الجلوس في المقعد الأمامي في السيارة | ☐ | ☐ |

| غير ذلك | ☐ | ☐ |
|---|---|---|
| غير ذلك | ☐ | ☐ |
| غير ذلك | ☐ | ☐ |
| غير ذلك | ☐ | ☐ |

في المرة القادمة التي تنزعجون فيها لأنكم تشعرون بأنه تم التخلي عنكم أو فاتتكم تجربة ما، اسألوا أنفسكم، هل هذه أيضاً تفضيلة صغيرة لن تزعجني عندما أنضج أكثر عاطفياً وروحياً؟

**المعنى المطلق صعب الفهم بشكل كامل**

إن ما يعنيه المعنى يكون عندما نكون وسط المعمعة وليس بعدها. يمكنكم فهم معنى الحياة المطلق فقط عندما تدركون ما يأتي قبله وما يأتي بعده. وحتى يتم الكشف عن المعنى، أعتقد أن عيش كل يوم كوكلاء للخدمة والحب، وأن يكون لدينا هدف في جعل العالم أكثر سعادة ولطفاً، وأن نعرف أن هذا العالم هو مدرسة تعليم عملاقة سيزودنا بالمعنى الآمن، وسيجعلنا مثل هذا المعنى أكثر سعادة وأكثر مرونة.

أتمنى لكم أن تجدوا أعمق معاني الحياة.

| حاولوا القيام بهذا اليوم<br><br>بعد أخذ الأسئلة الثلاثة المتعلقة بالمعنى في الحسبان - من أنا؟ لماذا أنا موجود؟ ما هو هذا العالم؟ - فكروا بما يعطي حياتكم معنى في ما يخص علاقاتكم وعملكم وروحانيتكم. |
|---|

**المسامحة**

**فهم المسامحة**

بخلاف كل أعضاء الجسد، فإن عقولنا لا تملك نظاماً طبيعياً للتخلص من الفضلات. يتجمع الألم كملفات مفتوحة وثقوب سوداء. ولكن الامتنان لما هو حق، والتعاطف مع المعاناة، وتقبل العيوب، والتركيز على المعنى الأعلى للحياة، تستطيع أن تلطف من آلام الحياة. هناك علاج واحد يمكنه أن يقضي على كل ألم بشكل جيد: المسامحة.

المسامحة خيار طوعي. إنها تعني أنكم تختارون التخلي عن الغضب والاستياء رغم معرفتكم وتقبلكم أن الإساءة قد حصلت. المسامحة هي سلوك الطريق الأسمى وقيادة حياة مدروسة بواسطة مبادئكم. أي من هذه المبادئ تتفقون معه؟

**المسامحة هي:**

- □ خيار طوعي
- □ العيش وفقاً لمبادئي
- □ هبتي للآخرين
- □ اختيار طريق أسمى
- □ ممارسة الطيبة
- □ الالتزام بقيم عائلتي وقيم ثقافتي
- □ أمر لأجلي

**المسامحة ليست:**

- □ نسيان الخطأ

- □ السماح للخطأ بأن يستمر
- □ مسامحة الخطأ
- □ نكران الخطأ
- □ السماح لأحد ما بأن يؤذيني
- □ التخلي عن اللجوء إلى القانون إذا كان عليّ ذلك

بعد أخذ وجهات النظر هذه بالحسبان، هل توافقون على أن المسامحة يمكنها مساعدتكم من دون أن تجعلكم ضعفاء؟

**المعنى في المسامحة**

بإمكان الغضب والضغينة والعنف أن تؤدي إلى القلق، والاكتئاب، وحدة الطباع، والنوم المتقطع، وضغط الدم المرتفع، ونبض القلب غير المنتظم، وخطر الإصابة بنوبة قلبية.

من ناحية أخرى، للمسامحة فوائد عديدة. عبر المسامحة تتمتعون بصحة أفضل، وتوفرون الطاقة، وتصبح علاقاتكم أفضل، وتكونون مثالاً للآخرين، خصوصاً الأطفال. إليكم هنا بعض فوائد المسامحة. ضعوا علامة على ما تتفقون معه وأضيفوا أفكاراً من عندكم.

□ تعزز من صحتي النفسية. يمكنها أن تحسن ضغط الدم، وتقلل من معدل دقات القلب، وتزيد المناعة.

□ يمكن لها أن تطور الصحة العقلية والعاطفية عبر تعزيز نوم أفضل وتقليل مستويات القلق، والاكتئاب، والتوتر.

- □ يمكن لها أن تطور علاقاتي.
- □ تساعدني على التركيز بشكل أفضل.
- □ تساعدني على الشعور بشكل جيد حيال نفسي.
- □ تساعدني على عيش حياةٍ أكثر روحانية.
- □ يمكن لها أن تقوي إيماني.

- ☐ يمكن لها أن تجعلني أكثر سعادة.
- ☐ ______________________________ فوائد ______ أخرى
______________________________
- ☐ ______________________________ فوائد ______ أخرى
______________________________
- ☐ ______________________________ فوائد ______ أخرى
______________________________

**تطبيق المسامحة**

لا تأتي المسامحة بشكل طبيعي إلى العقل البشري. فالمسامحة ليست بالأمر السهل. إليكم بعض الأسباب لما هو جبل صعب للتسلق. ضعوا علامة أمام ما تتفقون معه وأضيفوا أسباباً أخرى ترونها مناسبة.

- ☐ يعتبر العالم المسامحة علامة على الضعف.
- ☐ تبدو مسامحة خطأ أمراً غير عادل.
- ☐ يخاف الناس أن تجعلهم المسامحة أكثر عرضة للخطر.
- ☐ يشعر الناس أن الآخرين قد لا يستحقون مسامحتهم.
- ☐ يشعر الناس أن المسامحة ستهدر حقوقهم.
- ☐ يفعِّل التفكير بالانتقام مراكز المتعة في الدماغ.

□ غير ذلك

______________________________________________

__________________________

□ غير ذلك

______________________________________________

__________________________

المسامحة تصرف إرادي شأنها شأن التمرين. لأن التخطيط للانتقام يفعّل مراكز المتعة في الدماغ، فسيكون عليكم أن تقوموا بمجهود ضخم لكي تسامحوا. لكي تسامحوا عليكم:

- أن تجدوا الشخص مستحقاً للمسامحة.
- أن تصبحوا مسامحين أكثر تأثيراً.
- أن تجدوا معنى في المسامحة.

إليكم في ما يلي خمس وجهات نظر وتسع لآلئ لتبدأوا بهم رحلتكم نحو المسامحة. إذا كنتم تجدون المسامحة صعبة، حاولوا أن تفكروا بأنفسكم كقناة تمر عبرها المسامحة، بدلاً من أن تروا أنفسكم مصدراً للمسامحة. وبالنسبة إلى الآلام التي تبدو غير قابلة للمسامحة، فقد تحتاجون إلى دروس مسامحة من قبل مختص بالصحة العقلية مرخّص ورفقة شخص تثقون به يستطيع أن يمشي معكم في كل الطريق.

**خمس وجهات نظر تؤدي إلى المسامحة**

**1- البراءة**

تخيلوا أنكم تنحنون نحو الأمام لتلتقطوا شيئاً عن الأرض في المنزل. فجأة، يقوم أحد بالإسراع نحوكم من الجانب، ويمسك وجنتكم بإحدى يديه، ويسحبها بقوة حتى يخدشها. كيف تشعرون حيال ذلك؟

على الأرجح لن تكتبوا كلمات مثل: فرح جداً، في منتهى السعادة، مبتهج، أليس كذلك؟

إذا كتبتم: غاضب، مجنون، حزين، فدعوني أشارككم من هو هذا الشخص. إنه ابنتكم أو حفيدتكم البالغة من العمر 9 أشهر، التي زحفت نحوكم باندفاع عاطفي. أما زلتم غاضبين؟

عندما تدركون أن أفعال الآخرين تعكس جهلاً بريئاً، فمن المرجح أن تصبحوا أكثر قدرة على المسامحة.

**غذاء للفكر:** عندما تدركون أن أفعال الآخرين تعكس جهلاً بريئاً، فمن المرجح أن تصبحوا أكثر قدرة على المسامحة.

### 2- الاتصال

إنها الساعة السابعة وخمس وخمسون دقيقة صباحاً. لديكم خمس دقائق لتتناولوا فطوركم بسرعة لأن المؤتمر الذي تشاركون فيه يبدأ عند الساعة الثامنة صباحاً. أنتم تبتلعون لقمة كبيرة من الطعام كما يفعل التمساح. فجأة، يجعلكم ألم في الفم تنكمشون. لقد عض ضرسكم الجهة الداخلية من وجنتكم. تنتظرون الألم كي يتراجع قبل أن تبدأوا بأكل فطوركم من جديد. هذه المرة، تصبحون أكثر بطئاً في الأكل مما كنتم سابقاً. هل على الضرس أن يسأل خدكم أن يسامحه؟ يبدو الأمر ساذجاً، أليس كذلك؟

يبدو الأمر ساذجاً لأن الضرس وخدكم هما جزء منكم. عندما تشعرون أنكم متصلون بشخص ومتفقون معه، تبدو أفعاله أو أفعالها جيدة. ولكن إذا لم تكونوا متصلين بشخص ما أو متفقين معه، فحتى أصغر العيوب قد يُبالغ برد الفعل عليها.

كلما زاد شعوركم بالاتصال، كان من السهل المسامحة.

### 3- الدفاع عن النفس

ذات مرة كنت أزور صديقاً، وكنت أجلس على كرسي، عندما أتت كلبته التي لم أكن أعرفها وجلست تحت الكرسي. عندما وقفت، دست على ذيلها من دون قصد. زمجرت وعضت

يدي. كانت بوضوح عضة غضب، فقد كانت تدافع عن نفسها، وتقوم برد فعل على هجومي (البريء)، عندما شعر صديقي بالذنب، لم يكن لديّ أي سبب لأشتكي من أجله.

يحاول معظم الناس حماية أنفسهم غير الحصينة. يعكس غضبهم خوفهم، فتأتي الكلمات المقتضبة من أذى شخصي. إذا أخذتم بعين الاعتبار أن الآخرين يقومون بالدفاع عن أنفسهم وأنتم تواجهون غضبهم عندها يسهل عليكم المسامحة.

**4- سوء التفاهم**

منذ سنوات، قدمت مساعدة مالية لصديق قريب من دون أن يطلبها. بإعادة النظر مجدداً، أرى أنه لم يكن عليّ أن أفعل هذا. لقد أتى من وراء البحار، وافترضت أنه بحاجة إلى المساعدة، وقمت بإيذاء أناه بسبب حكمي الخاطئ. ولكني لم أكن أقصد ذلك. رأى صديقي جهلي كنية سيئة، وأحدث ذلك صدعاً في علاقتنا. انتقدني في وجهي بشكل قوي جداً. أعتقد أني لم أتحدث بالكلمات الصحيحة وقد أُسيئ فهمي.

لقد علمني ذلك الدرس التالي: الكثير من الشتائم التي تأتي في طريقي قد لا تكون مقصودة. قد تعكس جهلاً أو حكماً سيئاً. لذا، لا يفترض بي أن أسمح لسوء التفاهم أن يقود إلى لحظات من الأذى غير القابل للمسامحة.

**5- المعنى**

عندما كنت في بدايات مهنتي كباحث، عملت على اقتراح للحصول على منحة لفهم تأثيرات الحالات العقلية المختلفة على استقلاب الجسم البشري. كان هدفي من هذه الدراسة أن أستخدم المعلومات لأطور طرقاً عقلية جسدية مبتكرة. بعد وضع أكثر من 1000 ساعة عمل، قدّمت اقتراح المنحة، وتمت مراجعته من قبل خبيرين. أعطاه واحد منهما مراجعة ملتهبة، مع أعلى علامة ممكنة. أما الآخر فأعطاه علامات سيئة، معلقاً أنه لم يفهم تماماً ما الذي كتبته، وأنه شعر بأنه غير مؤهل لمراجعته. في النهاية، رُفض اقتراحي.

غضبت وخاب أملي. كان عليّ أن أستقيل من خط العمل هذا. لكن الأمر دفعني لكي أستمر نحو الأمام في تطوير برنامج عقلي جسدي. الآن عندما أنظر إلى الخلف، أشعر أنه من الجيد أن منحتي لم تموّل. وعلى الرغم من أني كنت سأحصل على مكانة مشابهة للمكانة التي أنا عليها

اليوم، ولكن كان الأمر سيتطلب مني خمس سنوات إضافية من الجهد على أقل تقدير. لقد سامحت اللجنة والناس المعنيين منذ وقت طويل. وفي الواقع، أنا ممتن لهم لإنقاذي مما قد يكون مجهوداً غير ضروري.

حالما تجدون المعنى في وسط الشدائد، يصبح الأمر أكثر سهولة لتسامحوا. بإمكان الألم أن يساعد، وبإمكان المسامحة أيضاً.

**غذاء للفكر:** حالما تجدون المعنى في وسط الشدائد،
يصبح الأمر أكثر سهولة لتسامحوا. بإمكان الألم أن يساعد،
وبإمكان المسامحة أيضاً.

☺ دعونا نطبق هذه العناصر على حياتكم لتقوية عضلات المسامحة. فكّروا في موقف واحد في حياتكم احتجتم فيه أن تسامحوا. طبقوا واحداً أو أكثر من هذه العناصر الخمسة على الموقف. اسألوا أنفسكم ما إذا كان استدعاء وجهة النظر هذه إلى حياتكم ستجعلكم أكثر سعادة.

| الموقف: | | |
|---|---|---|
| | | |
| العنصر | | التفسير |
| 1. البراءة | □ | |
| 2. الاتصال | □ | |

| | | |
|---|---|---|
| 3. الدفاع عن النفس | □ | |
| 4. سوء التفاهم | □ | |
| 5. المعنى | □ | |

بينما كنت أطبق هذه العناصر وجدت بعض اللآلئ التي ساعدتني. بإمكان هذه اللآلئ أن تعزز من فهمكم للمسامحة وأن تساعدكم على المحافظة عليها لوقت طويل.

**المسامحة: اللآلئ التسع**

لقد كان لي الشرف أن أتعلم من مرضى أمضوا عمرهم الزاخر بالحكمة وهم يستدعون المسامحة إلى حياتهم. إليكم هنا تسع لآلئ وجدتها مساعدة.

**1- المسامحة عملية تستمر مدى الحياة**

هل يمكنكم أن تفكروا ببعض النشاطات الصعبة التي يمكنكم أن تتقنوها بعد تجربة واحدة، أو أن تفكروا بمهارات محددة لن تتلاشى بعد أن تتقنوها؟

| نشاطات أستطيع أن أتقنها بعد تجربة واحدة | مهارات لن تتلاشى أبداً بعد أن أتقنها |
|---|---|
| | |

لم تستطيعوا التفكير بالكثير، أليس كذلك؟ تقريباً تحتاج كل مهارة تتعلمونها إلى ممارسة لكي تتقنوها وإلى ممارسة مستمرة للحفاظ عليها. يحتاج جسدكم إلى الطعام والماء كل يوم، وإلا سيستنزف طاقاته. لن يعوض نوم يوم أمس عن حاجات اليوم. يحتاج عشبكم للجز كل بضعة أيام للمحافظة عليه مرتباً.

على نحو مشابه، عدم المسامحة - عدم القدرة أو عدم الرغبة بالمسامحة - هي غريزة العقل. حتى لو سامحتم أذى اليوم، فإن نفس الأذى سيضايق عقلكم في الغد. ينسى عقلكم ويحتاج إلى مذكرات دائمة. عليكم أن تستمروا بالمسامحة على نفس الأمر عدة مرات قبل أن تصبح المسامحة دائمة.

**2- من العادي أن تكونوا أنانيين في المسامحة**

**هل تتفقون مع هذه الجمل الثلاث التالية؟**

- □ أستطيع أن أُعلّم مفهوماً بعد أن أتعلمه فوراً.
- □ تعتمد قدرتي على مساعدة الآخرين عاطفياً وروحياً على نضجي العاطفي والروحي.
- □ عليّ أن أصبح أكثر قوة لكي أقدر أن أحمي الآخرين بشكل أفضل.

عليكم الاعتناء بأنفسكم قبل أن تعتنوا بالآخرين. عند الطيران، على سبيل المثال، ينخفض ضغط الأوكسجين، فعليكم أولاً أن تضعوا قناع الأوكسجين على وجوهكم قبل أن تساعدوا طفلكم.

يبدو الناس الذين يؤذوننا غالباً غير جديرين بمسامحتنا. ولنبدأ هذه العملية، فإن من المساعد التفكير أن الشخص الذي سيستفيد أكثر من المسامحة هو أنتم وليس أي أحد آخر.

**3- البشر ليسوا معصومين عن الخطأ**

كم شخصاً قابلتموه في حياتكم حتى الآن وتظنون أنه:

| الصفة | أقل من 5 | 5 أو أكثر |
| --- | --- | --- |
| حقاً حكيم | □ | □ |
| حقاً متعاطف | □ | □ |
| دائماً يفعل الصواب | □ | □ |
| يعيش لغاية أسمى | □ | □ |
| لم يكن لديه تقريباً أي أجندة شخصية | □ | □ |
| لديه سيطرة عالية على النفس | □ | □ |
| نادراً ما يغضب، هذا إن غضب | □ | □ |
| دائماً ما يستخدم كلمات لطيفة | □ | □ |
| دائماً ما يفكر بالآخرين قبل نفسه | □ | □ |
| لديه كل الصفات السابقة | □ | □ |

هل كانت قائمتكم قصيرة؟ إن قائمتي قصيرة.

لا أحد معصوم عن الخطأ. نحن محدودون في أحكامنا، وتُقاد عقولنا بعيداً عندما نريد أن نتمتع لمدة قصيرة، وتسيطر على تفكيرنا أفكار عن حماية النفس والنجاح الشخصي. يأتي كل ذلك بدون فهمنا للأضرار الجانبية التي نسببها أثناء هذه العملية. إن هذا ليس خطأ أحد. إنه ببساطة بسبب محدودية عقولنا.

إذا اعتبرتم البشر كائنات غير معصومة عن الخطأ، فإن توقعاتكم ستكون أخفض مستوى. وهذا سيجعل مسامحة الآخرين - وأنفسكم - أكثر سهولة.

**4- لا تدعوا الأذية تعلق لمدة طويلة**

لكي تحضروا حساء خضار، تخلطون الخضار مع الملح والبهارات والماء، ثم تضيفون الماء وتغلون المزيج. هذا ما يفعله العقل. يتم تبهير الفكرة الأصلية بالمبالغة والتعميم وجعلها كارثية، ثم ندعها تغلي برفق على نار هادئة في عقولنا. تحتشد الأذية في عقولنا، وتقودنا إلى عدم المسامحة. وفي الغالب تكون النتيجة النهائية قراراً مبالغاً فيه عما حصل فعلاً.

☺ إن الأساس لمنع الأذى من أن يصبح ثقباً أسود هو تجنب التفكير المبالغ فيه. كيف؟ إليكم بعض الأفكار التي ستساعدكم على إعادة تأطير موقفكم. سوف يذكركم الكثير منها بالسمات التي غطيناها في محور التقبل. ضعوا علامة على ما تجدونه مقنعاً وأضيفوا ما ترونه مناسباً.

- □ فكروا بما هو حق في الشخص الآخر وكونوا ممتنين له.
- □ فكروا بما كنتم ستفعلونه لو كنتم مكان الشخص الآخر.
- □ اعتبروا أن الشخص الآخر قد تصرف بجهل أو دفاعاً عن نفسه بدلاً من أن تفكروا أنه يقصد لكم الأذى.
- □ أدركوا أن ما من أحد كامل، حتى أنتم أنفسكم. جميعنا نرتكب الأخطاء.
- □ اعتبروا أن ما قد يبدو اليوم أذى عظيماً أو خسارة كبيرة قد لا يزعجكم بعد سنوا قليلة. اسألوا أنفسكم: هل سيكون الأمر على هذه الأهمية بعد خمس سنوات من الآن؟
- □ ركزوا على إمكانية أن ما آذاكم قد ساعدكم أو سيساعدكم في المستقبل.
- □ سامحوا، لأنكم تريدون أن تكونوا لطفاء مع أنفسكم ومع الآخرين.
- □ غير ذلك
- □ غير ذلك
- □ غير ذلك

□ غير ذلك

حاولوا ألا تغيب الشمس على غضب لم يُحل بعد، خاصة عندما يتعلق الأمر بالمضايقات الصغرى.

غذاء للفكر: **حاولوا ألا تغيب الشمس على غضب لم يُحل بعد، خاصة عندما يتعلق الأمر بالمضايقات الصغرى.**

**5- لا تنتظروا الآخرين حتى يطلبوا المسامحة**

هل لاحظتم أن الناس الذين آذوكم يتجنبون رؤيتكم؟ إذا آذيتم أحداً ما، سواء أكان ذلك عمداً أو عرضاً:

□ هل تشعرون بالحرج؟

□ هل تشعرون بالغضب؟

□ هل تنسحبون من أمام ذلك الشخص؟

□ هل تشعرون بالحزن؟

□ هل تحاولون إلقاء اللوم على ذلك الشخص؟

□ هل تتجنبون التحدث عن ذلك الشخص؟

□ هل تتجنبون التفكير في ما حدث؟

□ هل تتمنون لو إن ذلك لم يحصل؟

□ هل تريدون الاعتذار لكنكم لا تجدون في أنفسكم الشجاعة للقيام بذلك؟

□ هل تتمنون أن يسامحكم الشخص الآخر من دون أن تطلبوا منه ذلك؟

□ هل تشعرون بالذنب؟

□ مشاعر أخرى

---

☐ مشاعر أخرى

☐ مشاعر أخرى

إذا كانت أي فكرة مما سبق صحيحة بالنسبة إليكم، فهي كذلك أيضاً بالنسبة إلى الآخرين. إن حادث "اضرب واهرب" على الطريق هو حادث مخالف للقانون. لكن حادث "اضرب واهرب" عاطفياً هو حادث شائع وليس هناك أي محكمة تعاقب على هكذا أمر.

تذكروا أن الناس يشعرون بعدم الأمان ويحتاجون إلى شجاعة عظيمة حتى يقدموا اعتذاراً. فسامحوا قبل أن يطلب الآخرون المسامحة. إذا انتظرتم حتى يتصل بكم الشخص الآخر، فقد تكون فترة انتظار طويلة جداً، وربما تستمر مدى الحياة.

**6- سامحوا بلباقة**

تخيلوا أنكم قد سكبتم القهوة على زبونكم في اجتماع عمل. أي كلمات ستستخدمون لوصف كيف يكون الأمر إذا حصلتم على مسامحة من هذا الزبون؟ ضعوا علامة على كل ما ينطبق.

☐ مضحك جداً

☐ محرج

☐ غريب

☐ مبتهج

☐ موتّر

☐ مهدئ

□ مرعب

□ مشاعر أخرى

---

---

□ مشاعر أخرى

---

---

□ مشاعر أخرى

---

---

إن الأذية الشخصية مؤلمة. وأذية شخص آخر أمر مؤلم أيضاً، وربما أكثر. يجد معظم الناس الأمر غريباً وموتراً وأحياناً محرجاً عند تلقي المسامحة. يذكرهم الأمر بضعفهم.

أدركوا أنه عندما تسامحون داخلياً نفس الفعل مرات متعددة، فإنه لا يروق للناس أن يسمعوا أنهم قد سومحوا. إنه هجوم على أناهم. يجعلهم الأمر يشعرون أنهم غير محصنين.

تصبح المسامحة شفاءً عندما تكون لائقة ولطيفة وطيبة. سيلهم تصرفكم الطيب الآخرين ليكونوا لطفاء على نحو متساو عندما يأتي دورهم للمسامحة.

**7- وقتوا مسامحتكم**

تبلغون من العمر الثانية عشرة وتريدون أن تقضوا الليلة عند صديقكم المفضل، لكنكم لستم متأكدين ما إذا كانت أمكم ستوافق. إنها تبدو متوترة لأن أخاكم الصغير يعاني من زكام وهو لا يأكل، والغسيل لم ينتهِ بعد، وقد تجادلت مع الأب ولم ينتهِ الجدال، وأنتم لم تنهوا واجباتكم المنزلية ونسيتم حقيبة غدائكم في المدرسة. أهذا هو الوقت المناسب لكي تطلبوا إذناً من أجل قضاء الليلة عند صديقكم؟

إن النقطة هي: لكل شيء وقته المناسب، بما في ذلك طلب المسامحة. إليكم هنا بعض الأفكار التي ستساعدكم على اختيار الوقت المناسب لطلب المسامحة. ضعوا علامة أمام كل واحدة تتفقون معها وأضيفوا ما ترونه مناسباً.

**إن هذا الوقت هو الوقت الأفضل لطلب المسامحة:**

- ☐ عندما يكون الشخص الآخر سعيداً.
- ☐ خلال لحظة التفكير العميق والتأمل.
- ☐ بعد أن تكونوا قد فعلتم بعض الأمور الحسنة لتنالوا نقاطاً في رصيدكم.
- ☐ بعد وصول أخبار سعيدة.
- ☐ كهدية عيد ميلاد أو ذكرى سنوية.
- ☐ بعد زيارة دار العبادة أو أي مكان مشابه.
- ☐ خلال موسم مسامحة، مثل الكرسمس أو شهر رمضان أو قبل التوجه إلى الحج.
- ☐ عندما يكون لديّ فكرة كيف سأكفر عن خطأي بأفضل ما يمكن.
- ☐ أفكار أخرى

______________________________

______________________________

- ☐ أفكار أخرى

______________________________

______________________________

- ☐ أفكار أخرى

______________________________

______________________________

استخدام الكلمات المناسبة في الوقت المناسب نعمة، ويخلق استخدام الكلمات المناسبة في الوقت غير المناسب صدعاً.

**8- سامحوا إكراماً لشخص تحترمونه**

يحتاج بعضنا إلى دفعة إضافية لكي ينجحوا في المسامحة. من الممكن أن تكون الدفعة الإضافية إكراماً لشخص تحترمون قيمه وإرثه. أنا أجد المسامحة أكثر سهولة عندما أسامح باسم شخص أعرف أنه يعاني أو باسم شخص يجسد قيماً أعلى.

**9- صلّوا لأجل المسامحة**

الإيمان يساعد على المسامحة. فكّروا بهذه الطريقة: إن الأمر ليس في يدكم لكي تسامحوا، لأن طاقة المسامحة تتدفق من مملكة عليا، وأنتم لستم سوى قناة لهذه الطاقة، ويقتصر دوركم على عدم إعاقة تدفقها، بل السماح لها بالعبور من خلالكم. صلّوا لأجل أن يجد الشخص الذي آذاكم الشفاء والحكمة، وصلّوا لأجل أن تكونوا قادرين على المسامحة، وصلّوا لأجل أن تساعد مسامحتكم كل شخص حولكم على النضج روحياً.

**تمارين المسامحة**

**صور المسامحة**

أحياناً تساعد إضافة المسامحة إلى تمارين الاسترخاء. إليكم هنا تمرينان لكي تجربوهما.

☺ **التمرين الأول:** شاهدوا غيمة بعيدة في يوم مشمس. جمّعوا كل ألم لديكم وضعوه على تلك الغيمة. شاهدوا الغيمة تطوف بعيداً، وتأخذ كل آلامكم معها. تنفسوا بعمق واسترخاء خلال هذا التمرين.

☺ **التمرين الثاني:** جمعوا في عقلكم كل ما عليكم أن تسامحوا من أجله في مجلد. فكّروا دائماً أن هذا المجلد حمله ثقيل جداً عليكم. قوموا بتمرير هذا المجلد إلى القوى العليا، ودعوها تتعامل معه. واعتبروا أنكم أنجزتم حصتكم من العمل.

**إطلاق المشاعر**

هناك أداة مساعدة إضافية هي ممارسة تمارين إطلاق المشاعر. إليكم هنا تمرينان لكي تجربوهما.

- ☺ **التمرين الأول:** اكتبوا رسالة إلى الشخص الذي تريدون أن تسامحوه. وضعوا كل التفاصيل التي تدور حول الحادثة وعبّروا بوضوح لماذا تأذيتم. وانهوا الرسالة ببعض السطور التي توضح نيتكم بالمسامحة. اقرأوا الرسالة كما لو أن الشخص الآخر قد استلمها سلفاً، ثم مزقوها.

- ☺ **التمرين الثاني:** عندما تكونون جالسين على شاطئ، اكتبوا أحزانكم على الرمل قرب البحر. شاهدوا الأمواج تأتي وتمسح كلماتكم معها. احفظوا هذه الصورة في عقلكم بحيث يمكنكم أن تعيدوا إحياء تجربة المسامحة هذه.

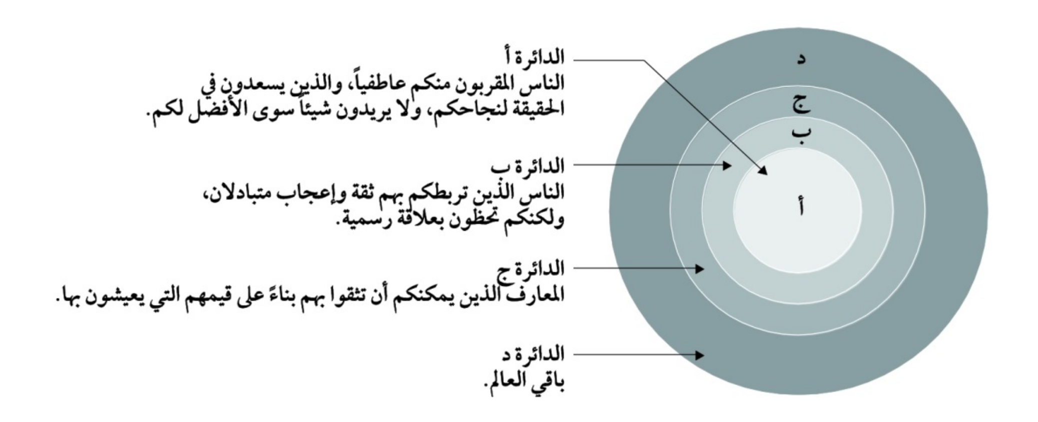
المسامحة هي الامتحان النهائي لقدرتكم على تجسيد مبادئ عليا. يصدر ألم عدم المسامحة من الفشل في الامتنان والتعاطف والتقبل والمعنى الأعلى. كلما مارستم بفعالية المبادئ الأربعة الأخرى، كان من السهل عليكم أن تسامحوا.

بالرغم من أن ما تقدم يعد تحدياً كبيراً، إلا أن رحلتكم إلى المسامحة تستحق كل مجهود. يمكنها أن تغير قدر أمة، كما قال نيلسون منديلا، أو أن تلهم الإنسانية إلى الأبد، كما ألهمت كلمات يسوع: "سامحهم يا أبتي، لأنهم لا يعرفون ماذا يفعلون".

| جربوا فعل هذا اليوم<br>سامحوا شخصاً واحداً مستخدمين التقنيات المقدمة في هذا القسم. |
| --- |

## الأسبوع الثامن: العلاقات

نسج اتصالات أعمق وتستمر لمدى طويل في محيطكم الاجتماعي هي واحدة من أولى أولوياتكم وآخر مكون أساسي من مكونات المرونة العاطفية. بإمكان محيط اجتماعي نُسج على نحو متقارب أن يفعل العجائب لسعادتكم. يتضمن مثل هذا المحيط الناس الذين يغذونكم ويعتمدون عليكم لكي تغذوهم. إنهم الناس الذين تفكرون فيهم صباحاً وأنتم تمارسون تمرين الامتنان، والناس الذين تعتمدون عليهم والذين يدعمونكم عندما تضع الحياة مصيبة في طريقكم. لدى محيطكم الاجتماعي أربع دوائر متحدة بالمركز:




إن زراعة محيطكم الاجتماعي، وعلى الأخص الدائرتين الداخليتين، ليست أمراً مختلفاً جداً عن زراعة حديقتكم. وكما تفعلون مع حديقتكم، غذوا محيطكم الاجتماعي عبر ثلاث خطوات: البذر، والتطعيم، وإزالة الأعشاب الضارة.

### البذر

إن وضع البذور لدائرتي محيطكم الاجتماعي الداخليتين هو عملية تتطلب الوقت والطاقة. نظراً لانشغالاتكم، قد تتغاضون عن هذه الخطوة. إن عدم وضع علاقاتكم بين أولوياتكم هو من أكثر الأمور التي يندم عليها الناس في أواخر حياتهم.

تنبت علاقاتكم الأكثر قرباً وذات المعنى الأكبر من بذرتين. البذرة الأولى هي أنتم. والبذرة الثانية هي الناس المميزون الذين هم جزء من هويتكم ويشاركونكم المعنى نفسه. جدوا هؤلاء الناس باستخدام الأسئلة التالية.

***السؤال الأول: كم عدد الناس الذي تعرفونهم والذين يعيشون وفق نفس المبادئ الأخلاقية أو مبادئ أخلاقية مشابهة لمبادئكم؟***

لقد وجدت بشكل متكرر أن الناس الذين يرجح أن يخيبوا آمالي هم أولئك الذين لديهم قيم أخلاقية مختلفة بشكل صارخ. دعونا نقم بجرد للناس الذين في حياتكم والذين تظنون أن لديهم تقريباً نفس القيم الأخلاقية التي لديكم.

| أسماء الأشخاص الذين لديهم قيم أخلاقية مشابهة لقيمي | |
| --- | --- |
| مرتبطون بي | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |

| | |
|---|---|
| | |
| | غير مرتبطين بي |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |

***السؤال الثاني: من الناس الذين وضعتموهم في القائمة، كم شخصاً تستطيعون أن تضعوا في واحدة من الدوائر المشروحة في الأسفل؟ اكتبوا أسماءهم في الحقول المناسبة.***

| الدائرة أ: أناس مقربون مني عاطفياً وهم حقاً سعداء لنجاحي ولا يريدون لي شيئاً سوى الأفضل. | |
|---|---|
| الدائرة ب: أناس أتبادل وإياهم الإعجاب، ولكن علاقتي بهم رسمية. | |
| الدائرة ج: المعارف الذين أستطيع الوثوق بهم بناءً على القيم التي يعيشون وفقها. | |

☺

حالما تملأون هذه الدوائر، وتجعلون الأمر من أولوياتكم أن تتواصلوا كل أسبوع مع واحد أو اثنين على الأقل من هؤلاء الناس الذين تشعرون أنكم مقربون منهم عاطفياً أو معجبون بهم.

لاحظوا أن معظم الناس في حياتكم لن يحققوا الشروط اللازمة ليدخلوا ضمن الدائرة أ أو ب. قد يكونون زملاءكم في العمل، أو جيرانكم، أو أصدقاء سابقين، أو حتى أقارب. من المرجح أن يكون اتصالكم بهم متقطعاً وبناءً على مغزى مشترك قصير الأمد. ولكن بما أن وقتكم وطاقتكم محددان، سيكون الأمر مجدياً أن تستثمروا معظم جهودكم في الاتصال بالناس الذين يشاركونكم نفس القيم الأخلاقية والذين تثقون بأنهم يريدون لكم الأفضل.

**التطعيم**

حالما تحددون الأشخاص الذين أعجبتم بهم أو الذين تحبونهم، والذين يريدون لكم الأفضل، فإن الخطوة التالية هي جذب حضورهم إلى حياتكم. دعونا نبدأ بهذا السؤال: برأيكم ما هو أكثر ما يهم الناس؟ ضعوا علامة على جواب واحد فقط.

- □ مظهري
- □ ذكائي
- □ كم أهتم بهم
- □ كم أملك من المال

أعتقد أن أفضل إجابة هي الخيار الثالث. سأحبكم إذا جعلتموني أحب نفسي. إن الطعام الرئيسي الذي يغذي علاقاتكم هو لطفكم. إن الانتباه الفرح واللطيف وممارسة المبادئ الخمسة (الامتنان، والتعاطف، والتقبل، والمعنى والمسامحة) يساعدكم على التعبير عن لطفكم. الحياة بسيطة عندما تفكرون بهاتين الفكرتين: أذهب إلى العمل لكي أمارس اللطف، وأعود إلى المنزل لكي أمارس اللطف. عندما تملأون يومكم بالانتباه الأكثر ورعاً، فأنتم تمارسون اللطف.

☺ داخل العلاقات، بإمكان ثلاث أفكار رئيسية أن تساعدكم على تقديم اللطف.
لنرَ أي واحدة (أو أكثر) من هذه الأفكار الرئيسية يمكنكم أن تمارسوها اليوم.

1. رؤية الخير حقاً في الآخرين.
2. تذكير الآخرين بالخير الذي فيهم.
3. إيجاد الآخرين كذوي معنى.

في ما يلي، سنستكشف بعض الطرق التي يمكنكم بواسطتها أن تضموا هذه الأفكار الثلاث إلى حياتكم.

**غذاء للفكر:** أنا أحبكم إذا جعلتموني أحب نفسي. إن الغذاء الرئيسي لعلاقاتكم هو اللطف.

**تلفظوا بكلمات لطيفة**

إن لكلماتكم حياة خاصة بها. إن لكلماتكم القدرة على الحاق أذى يفوق ما تلحقه أفعالكم. يذكرني تعليم قديم أن الكلمات التي أختارها يجب أن تمر عبر ثلاث بوابات: يجب أن تكون صادقة، ولطيفة، وضرورية. إليكم هنا بعض الاقتراحات لاختيار أكثر الكلمات اللطيفة الممكنة في وسط الخلافات.

| المبدأ | الصورة الأصلية | صورة أكثر إيجابية |
|---|---|---|
| عند التحدث عن إلقاء اللوم، صيغوا سؤالاً بدل التكلم عن الحقيقة. | "أنت لا تعرف ما الذي تفعله". | "أتعتقد أن هناك طريقة أسهل؟". |
| التأييد حتى أقصى حدود الصدق. | "ما تفعله لن يجدي نفعاً". | "أنت تفعل الأمر أفضل مني، لكن ربما نحن بحاجة إلى مساعدة". |
| حاولوا أن تتفهموا. | "لم يكن عليك أن تكون وقحاً معها". | "هل أزعجتك؟ لم تبدُ سعيداً كثيراً". |
| استخدم لغة "أنا". | "أنت دائماً تصنع قهوة أبرد وأخف مما أحب". | "أنا أحب قهوتي أن تكون ساخنة وكثيفة". |

**غذاء للفكر:** يجب أن تمر الكلمات التي أختارها عبر ثلاث بوابات:
يجب أن تكون صادقة، ولطيفة، وضرورية.

بالإضافة إلى ذلك، حاولوا استخدام كلمات تظهر حماسكم وامتنانكم بدلاً من أن تظهر أحمالكم. إليكم هنا مثالان.

| الصورة الأساسية | صورة أكثر إيجابية |
|---|---|
| كان عليّ أن أقابل 12 زبوناً اليوم. | لقد كنت محظوظاً بلقاء 12 زبوناً اليوم. |
| عليّ أن أقابل أهل صديقي. | سأحظى بلقاء مع أهل صديقي. |

استخدموا الآن هذه الأفكار وأعيدوا كتابة الجمل التالية على الصفحة التالية.

| الصورة الرئيسية | الصورة الأكثر إيجابية |
|---|---|

| | |
|---|---|
| عليّ البقاء مع أهل زوجتي في نهاية هذا الأسبوع. | |
| عليّ زيارة طبيبي الأسبوع القادم. | |
| عليّ أن آخذ الأولاد إلى أنشطتهم كل مساء في هذا الأسبوع. | |
| أنت كسول. | |
| لا يعجبني طبخك. | |
| يزعجني غطيطك. | |

اعتبروا كلماتكم كما لو أنها هدايا للعالم. أعطوا هدايا لطيفة.

**استمعوا أكثر**

لديكم أذنان وفم واحد. استمعوا مرتين على الأقل أكثر مما تتحدثون. من المرجح أن يشفي إصغاؤكم أكثر من الكلمات التي تتفوهون بها.

الاستماع عملية إيجابية. ساعدوا المتحدث عبر إظهار انتباهكم الإيجابي. استخدموا لغة جسد تعبر عن انتباهكم: أومئوا برأسكم، وابتسموا، وقوموا باتصال بصري مباشر. تجنبوا التشتت كتفقد بريدكم الإلكتروني أو رسائلكم أو النظر إلى التلفاز أو شاشة الحاسوب عندما تستمعون إلى شخص آخر.

أجلوا الرغبة في المقاطعة إلا إذا كان لديكم سبب مقنع لفعل ذلك. ولأجل موضوع معقد، لخصوا ما قمتم بسماعه. يظهر الملخص الذكي للمتحدث أنكم منتبهون للمحادثة، وسيؤكد أيضاً أنكم فهمتم ما قيل.

من الشائع والخاطئ في آن معاً الشروع في حل مشكلة قبل أن تفهموا كامل تعقيداتها. ومن الطرق لتجنب حصول هذا هو أن يكون لديكم خط اتصال نظيف. في بداية محادثة ذات معنى، احرصوا أن تسألوا أشياءً مثل: هل تريد مني أن استمع فقط أم أن أحاول أن أحل المشكلة؟" سيقدر معظم الناس صراحتكم وسيدعونكم تعرفون ما إذا كانوا يريدون منكم فقط الاستماع أو حتى حل المشكلة.

اسألوا أسئلة مناسبة. إن مقدار انخراطكم واهتمامكم بالمحادثة سيتبديان عبر نوعية أسئلتكم. يحب الجميع أن يكونوا مفهومين. سوف يكون الناس منفتحين أكثر تجاه آراءهم إذا شعروا أن آرائهم قد سُمعت. استمعوا حتى لو كان عليكم التحدث. كلماتكم أحياناً هدية، ولكن استماعكم دائماً هدية.

**غذاء للفكر:**

كلماتكم أحياناً هدية، ولكن استماعكم دائماً هدية.

☺ في حواركم التالي، طبقوا بعض هذه الأفكار. ضعوا علامة أمام الأفكار التي تتفقون معها، وأضيفوا ما ترونه مناسباً.

- ☐ أومئوا برأسكم، وابتسموا، وقوموا بتواصل بصري.
- ☐ قللوا المشتتات إلى الحد الأقصى (البريد الإلكتروني، الرسائل، التلفاز...).
- ☐ تجنبوا المقاطعة.
- ☐ لخصوا ما سمعتموه.
- ☐ اسألوا أسئلة مناسبة.
- ☐ لا تحاولوا حل المشكلة قبل الأوان المناسب.
- ☐ افهموا قبل أن تطلبوا من الآخرين أن يفهموكم.
- ☐ افترضوا حسن النية.
- ☐ أفكار أخرى

______________________________

______________________________

- ☐ أفكار أخرى

______________________________

______________________________

- ☐ أفكار أخرى

______________________________

______________________________

عندما تتشاركون، فأنتم تدعون الآخرين إلى دائرتكم. أنتم ترسلون رسالة أنهم مهمون بالنسبة إليكم، سواء لأجل استقبال معلوماتكم أو لأجل إرسال تقييم قيّم. لقد سبب سوء تفاهم في حياتي المهنية والشخصية عبر عدم التواصل أكثر بكثير مما قد سببه التواصل.

وبالتحدث عن المعلومات المتشاركة، فإن علاقتكم مع شخص لها أربعة مربعات:

| أ. معلومات تعرفانها كلاكما | ب. معلومات يعرفها فقط الشخص الآخر |
|---|---|
| ج. معلومات تعرفها أنت فقط | د. معلومات لا تعرفانها كلاكما |

(ملاحظة: هذا تعديل على نموذج نافذة جوهري. لوفت، جوزيف. عن التفاعل البشري. نيو يورك: شركات مكغرو هيلز © 1969. تم استخدامه بعد أخذ الأذن).

كلما كان المربع أ كبيراً، كانت علاقتكم أكثر صحة. يملأ البشر غريزياً المعلومات الناقصة بأفكار سلبية. تزيد هذه العملية من سوء التفاهم. كونوا استباقيين في المشاركة. قللوا حاجة الآخرين للتخمين.

☺ إليكم هنا بعض الأفكار لزيادة حجم المربع أ. اكتبوا بعض الحقائق في العمود الثاني، حقائق تعتقدون أن أحباءكم لا يعرفونها عنكم، والتي تشعرون أنكم مرتاحون لمشاركتها.

| أبي | |
|---|---|
| أمي | |
| بيت أجدادي | |
| | |

| | |
|---|---|
| | نزواتي |
| | العمل الذي أحلم به |
| | تخيلاتي في الثانوية |
| | رقم حظي |
| | أمنيتي السرية |
| | توقي الشديد |
| | أكثر أمر أستمتع بالقيام به |
| | البقعة المفضلة لقضاء عطلتي |
| | أفلام أحب مشاهدتها |
| | شخص أحسده سراً ولماذا؟ |
| | عطلتي الأكثر تخييباً للآمال |
| | لماذا أغادر السرير كل صباح |

**المديح**

دعوني أشارككم سراً عن نفسي: أنا أحب أولئك الذين يجعلونني أحب نفسي. أعتقد أن الأمر ينطبق عليكم أيضاً. نستمتع جميعنا بتربيتة على الظهر عندما نقوم بشيء ما بشكل جيد، لكن انتبهوا جيداً: على المديح أن يكون صادقاً. إذا قام أحد ما بمدحكم فقط لأنه يريد شيئاً ما منكم، فعندئذ سيكون المديح مزعجاً.

إليكم هنا بعض الأفكار المتعلقة بالمديح. ضعوا علامة أمام الأفكار التي تتفقون معها وأضيفوا ما ترونه مناسباً.

امدحوا بشكل متحرر القيم التي يمثلها الشخص.

- □ تحفظوا عندما تبدون الإعجاب بمظهر أحدهم، وخاصة في موقف رسمي.
- □ قدروا الجهد مهما كانت النتيجة.
- □ اخلطوا بين مديحكم وبين الامتنان.
- □ قوموا بمجهود إضافي لمدح الناس الذي تظنون أنهم لا يتلقون غالباً مديحاً.
- □ امدحوا تصرفاً تقصدون أن تشجعوه، خاصة عند الأطفال.
- □ كونوا صادقين بمديحكم.
- □ امدحوا من دون أن يكون لديكم مآرب.
- □ امدحوا لأجل الإلهام وليس لأجل النفخ.
- □ أفكار أخرى

______________________________________________

______________________________

□ أفكار أخرى

---

---

□ أفكار أخرى

---

---

يمكنكم أن تروا نقاط ضعف الآخرين كنقاط قوة أو أن تروها على نحو مختلف. حاولوا أن تقدروا نقاط القوة كنقاط قوة. بالإضافة إلى ذلك، جدوا كيف يمكن لنقاط الضعف أن تكون نقاط قوة. إذا كان لشخص ما شخصية من نمط أ وهو دائماً يبدو مضغوطاً لكي ينجز الأشياء، فقد تنظرون إلى هذا وكأنه نقطة ضعف. لكن قد تكون نقطة قوة: ربما قد تكون الطريقة التي ينجز أو تنجز فيها المهام اليومية. إذا كان الشخص الآخر المهم بالنسبة إليكم شخص سهل المراس، فربما يكون هذا ترياقاً مثالياً لنزعتكم المثالية. تفوح من المثاليين الذين هم مشغولون بمحاولاتهم لتحسين الآخرين رائحة الأدرينالين، أكثر من رائحة هرمون الترابط، الإكسيتوسين.

في ما يلي، سترون كيف أن إعادة صياغة نقطة ضعف ملموسة ستساعدكم على رؤية الأمر كضوء إيجابي.

| كلمات سريعة الحكم | إعادة تأطير إيجابية |
|---|---|
| صارم | منظم |
| انتهازي | واثق |
| غير مهتم | من غير هموم |
| غير واثق | مرن |
| ممل | بسيط |
| كسول | متمهل |

| مهووس | حي الضمير |
|---|---|
| أفكار أخرى | أفكار أخرى |
| أفكار أخرى | أفكار أخرى |
| أفكار أخرى | أفكار أخرى |

☺ اختاروا شخصاً جديداً أو مألوفاً ستقابلونه اليوم أو في الأيام القليلة القادمة. قوموا بواجبكم المنزلي وتعلموا الصفات الجديرة بالمدح التي يمتلكها ذلك الشخص. سيساعدكم هذا على أن تبدأوا بالمحادثة وأن تحافظوا عليها وأن تكسبوا المزيد من الأصدقاء.

**الضحك**

القلوب التي تضحك، تبدأ بالنبض. إن تشارك كل من الضحك والدموع يخلق رابطاً اجتماعياً. يدور الضحك قليلاً حول ما هو مضحك وكثيراً حول الاتصال، وحول المغزى المشترك، وحول الملاطفة، والشعور بالراحة في حضور الشخص الآخر. بإمكان تغيير مفاجئ وغير متوقع في وجهة نظر أو مبالغة غير واقعية وارتياح أن تنتج ضحكاً. إليكم هنا بعض الطرق التي يمكنكم أن تسخروا بواسطتها قيمة حس الدعابة في محيطكم الاجتماعي. ضعوا علامة على ما تتفقون معه وأضيفوا اقتراحاتكم الخاصة.

□ اضحكوا مع الأشخاص، وليس عليهم.

□ عندما لا تكونون واثقين، وجهوا تلاعباً بالكلمات نحوكم.

□ استخدموا الحرص في الدعابة. استخدموها في المكان الصحيح وفي الوقت الصحيح وبالمقدار الصحيح.

□ تجنبوا النكات العملية.

□ استخدموا الدعابة لخلق روابط اجتماعية.

- ضعوا الدعابة في سياق حوار جارٍ.
- لا تجعلوا نكاتكم تشتت الفكرة الأساسية.
- كونوا حساسين لخلفية المستقبل الاجتماعية.
- تصرفوا كالحمقى في بعض الأوقات[2].
- أفكار أخرى
- أفكار أخرى
- أفكار أخرى

معظمنا ليس مضحكاً بحد ذاته، ولكنني أعتقد أن بإمكان كل شخص تقريباً أن يصبح أفضل في نشر القليل من الدعابة.

**غذاء للفكر:** يدور الضحك قليلاً حول ما هو مضحك
وكثيراً حول الاتصال، وحول المغزى المشترك، وحول الملاطفة،
والشعور بالراحة في حضور الشخص الآخر.

**كونوا مرنين**

كما أن كل بتلة من الزهرة مميزة، وكما أن كل ندفة ثلج مختلفة، وكما أن كل حمار وحشي له خطوط خاصة به كتوقيع، كذلك نحن جميعاً مختلفون بيولوجياً. وبسبب بيولوجيتنا وتربيتنا، لكل واحد منا تفضيلاته الفريدة. هل شهدتم مرة تفضيلات غريبة لشخص آخر، كأن يكنس مرتين في اليوم حتى لو لم يكن هناك أوساخ، أو أن يقود مسافة 10 أميال ليوفر سنتين لكل غالون من الوقود، أو أن يركض على جهاز المشي في الساعة الثانية بعد منتصف الليل؟ هل لديكم أي تفضيلات فريدة؟ خذوا راحتكم في الاعتراف بها في المربع التالي.

| تفضيلاتي الفريدة |
| --- |
| |



كونوا مرنين إلى أقصى حد ممكن، واستوعبوا تفضيلات الناس الآخرين عبر رؤيتهم كتفضيلات مختلفة، وليس بالضرورة عبر رؤيتها صحيحة أو خاطئة.

☺ إن تذكر الأشياء الصغيرة هو طريقة ممتازة لاستيعاب تفضيلات الآخرين. معظم الناس حساسون. عندما تتذكرون تفضيلات الآخرين، كوجبة حبوب يستمتعون بها مثلاً، أو اللون الذي يحبونه، أو الرائحة التي يحبونها، فإنهم يشعرون بالإطراء لذلك. إن تذكركم للأشياء الصغيرة مثل هذه يخبر الكثير. إنه يظهر لكم العناية، ويجعل الآخرين يشعرون بأنهم مهمون. ويجعلكم أكثر سعادة. اختاروا شخصاً مهماً في حياتكم وحاولوا أن تجمعوا تفضيلاته أو (تفضيلاتها) في الفراغ المتاح في الأسفل وفي ما يلي.

| الاسم: | العلاقة التي تجمعه بي: |
|---|---|
| اللون المفضل | |
| الرائحة المفضلة | |
| كم يحب (أو تحب) البهارات | |

| |
|---|
| كم يحب (أو تحب) الملح في الطعام |
| الأطعمة المفضلة |
| الكتب التي يحب (أو تحب) قراءتها |
| الأفلام المفضلة والممثلون المفضلون |
| حرارة الغرفة المفضلة |
| مدى جودة حله (أو حلها) للأشياء المجهولة |
| عادات ملتوية أو معتقدات، كالنوم في مواجهة الشرق أو عدم التثاؤب أثناء الطعام |
| أي شيء آخر |

إذا كان الزوج أو الشريك أو المحبوبون يريدون أن يعطوكم 15 دقيقة من وقتهم يومياً، ما الذي ستريدونه؟ ضعوا تقييماً وفقاً لأعلى وأدنى أولوياتكم.

| الخيار | التقييم |
|---|---|
| قضاء وقت جيد سوية في المنزل. | |
| إنجاز بعض الأعمال التي تأخر تقديمها. | |
| الذهاب في نزهة. | |
| التسوق عبر الإنترنت. | |
| المساعدة على القيام بالأعمال المنزلية. | |
| أدع أحبتي يقومون بما يحبون لأن الأمر يجعلني سعيداً عندما أراهم سعداء. | |

| غير ذلك: | |
|---|---|

أدركوا أن لكل واحد منا أولويات مختلفة بعض الشيء ونقاط قوة مختلفة، وتوقعات مختلفة. إذا استطعتم، حاولوا إرضاء تفضيلات أحبتكم ولو لمرات قليلة في الأسبوع على الأقل. قوموا بخطوة لمعرفة ماذا يفضلون. إن غريزتنا تقودنا للتطرف بفعل ما بمقدورنا فعله، وهذا ليس بالاستثمار الجيد للوقت. إذا أخمدتم رغبة غير محققة في الآخرين، فستستدعون سعادة أكبر إلى حياتكم وستقوون من اتصالاتكم.

**جدوا هدفاً مشتركاً**

الهدف المشترك هو الخيط الذي يجمع نسيج العلاقات بعضه مع بعض. أنتم تنجذبون إلى الناس الذين يجمعكم معهم هدف مشترك وتجدونهم ممتعين. في حال وجود هدف مشترك يحتمل أن تتحول المعرفة العابرة إلى علاقة طويلة الأمد. إن الهدف المشترك يبعدنا عن إصدار أحكام سلبية وسريعة. بعد ترحيب أولي مهذب، يجعلكم الهدف المشترك تدخلون في حوار أطول وذي معنى.

في معظم الأحيان، لا تنتبهون إلى هذا الهدف المشترك فوراً. ربما لن تكتشفوه قبل إيجاد ما هو مشترك بينكم وبين الشخص الآخر. يمكنكم البدء بهذه الاهتمامات المشتركة المحتملة العشرة. أضيفوا المزيد إذا استطعتم.

| الهوايات المشتركة | |
|---|---|
| الحيوانات الأليفة | |
| أماكن مشتركة زرناها ما وراء البحار | |
| | |

| | |
|---|---|
| كتب متشابهة | |
| طعام مشترك مفضّل | |
| قضية اجتماعية مشتركة | |
| أطفال من العمر نفسه | |
| شغف مشترك متعلق بالعمل | |
| مكان الولادة | |
| الرياضات المفضّلة | |
| غير ذلك | |
| غير ذلك | |

| | |
|---|---|
| | |
| | غير ذلك |
| | غير ذلك |

إن التجارب المشتركة عامل اتصال رائع وبإمكانه أن يبدأ علاقة صداقة تستمر مدى الحياة.

**كونوا لطفاء مع أنفسكم**

يبدأ اللطف الموجّه نحو العالم باللطف الموجّه نحو النفس. ستضعف علاقاتكم إذا لم تكونوا لطفاء مع أنفسكم. اسألوا أنفسكم هذين السؤالين:

| | |
|---|---|
| هل أفعل لنفسي شيئاً لن أفعله أبداً للآخرين؟ | □ نعم<br>□ لا |
| هل أسمح لشخص ما أن يفعل لي شيئاً لن أسمح لنفسي أن أفعله له؟ | □ نعم<br>□ لا |

إذا أجبتم بنعم على أحد هذين السؤالين، فدعونا نستكشف الموضوع أكثر.

| هل أفعل لنفسي شيئاً لن أفعله أبداً للآخرين؟ |
| --- |
| ما هو؟ |
| هل لديّ خيار؟ |
| ما هي الخيارات المتاحة لي؟ |
| ما هي مخاطر هذا الخيار؟ |
| هل أريد تجربة هذا الخيار؟ |
| إذا لا، هل يمكنني التعويض على نفسي ببعض الطرق الأخرى؟ |

| هل أسمح لشخص أن يفعل لي ما لا أفعله له؟ |
| --- |
| ما هو هذا الشيء؟ |

| |
|---|
| |
| هل لديّ خيار؟ |
| ما هي الخيارات المتاحة لي؟ |
| ما هي مخاطر هذا الخيار؟ |
| هل أريد تجربتها؟ |
| إذا لا، هل أستطيع أن أساوم بطريقة أخرى؟ |

أدركوا أن عليكم أن تجهزوا أنفسكم لمواجهة حالات غير لائقة في بعض الأحيان، على المدى القصير. حافظوا على صبركم وحاولوا أن تخففوا حساسيتكم إلى أن تتجاوزوا الموقف. شاركني أحد مرضاي تعبيراً مجازياً رائعاً، حيث قالت له مرة جدته معلمة إياه: يمكنك أن تحيى يومك وأنت ترتدي إما ثوباً من الفلكرو وإما من التيفلون. يسمح ثوب الفلكرو لكل شيء أن يلتصق عليه، أما ثوب التيفلون فيعكس كل شيء. حاول أن ترتدي ثوب تيفلون عندما تكون محاطاً بأناس غير عقلانيين وغير حساسين.

☺ في الفراغ المتاح في الصفحة التالية، سجلوا مواقف سوف تحاولون فيها أن ترتدوا ثوب تيفلون.

| سوف أرتدي ثوب تيفلون في هذه المواقف: |
| --- |
| |
| |
| |
| |

تتولد كل واحدة من هذه الأفكار من المبادئ الرئيسية الخمسة: الامتنان، والتعاطف، والتقبل، والمعنى، والمسامحة. أن تحيوا مع هذه المبادئ هو من أهم الخطوات التي تتخذونها لتبذروا وتطعّموا علاقاتكم.

بالرغم من كل جهودكم ونواياكم الحسنة، ستنمو أعشاب ضارة يجب عليكم إزالتها. بمقدور هذه الأعشاب الضارة أن تمتص سعادتكم ما لم تزيلوها في الوقت المناسب. ويقودنا هذا إلى القسم التالي من زراعة محيطكم الاجتماعي: المحافظة عليه خالياً من الأعشاب الضارة نسبياً.

**الأعشاب الضارة**

**قواعد الجدال**

كما أن البراكين تجنبنا الهزات الأرضية، كذلك الجدال يخدم غاية ما. إنه يسمح لكم بتنفيس الدخان، من المؤكد أن الجدال أفضل من تسديد لكمة إلى أنف أحدهم، ولكن يجب الانتباه إلى أن الجدل القاسي غير محبذ.

☺ عندما لا يكون لديكم خيار سوى الجدال، حاولوا استخدام القواعد التالية لكي تجعلوا من جدالكم أكثر حضارية وإنتاجية. أضيفوا أفكاركم حول هذه القواعد في العمود الثالث في الجدول في الصفحات التالية.

| القاعدة | وجهة النظر/مثال | أفكاري |
|---|---|---|
| لا تضحوا بعلاقة غالية من أجل أمر مادي. | - يستغرق بناء علاقاتكم سنوات، لكنها لا تحتاج إلا لجدال واحد حتى تتحطم.<br>- الناس في حياتكم هم أغلى ما تملكون. | |
| افهموا قبل أن تُفهموا. | - يروق لمعظم الناس أن يُفهموا.<br>- أعطوا الآخرين هدية تفهمكم. | |

|  | - تجنبوا الاستماع الانتقائي.<br>- لا تقفزوا نحو الاستنتاجات بناءً على معلومات غير مكتملة. |  |
|---|---|---|
| حافظوا على سياق الموضوع. | - ركّزوا على المشكلة.<br>- لا تعمموا الجدال إلى ما وراء النقطة الحالية (على سبيل المثال، "أنت دائماً تقول ذلك" أو "أنت لا تفعل ذلك مطلقاً"). |  |
| تجنبوا الجدال الإلكتروني. | - تجنبوا الجدال عبر البريد الإلكتروني أو الهاتف أو الرسائل القصيرة. نصوص البريد والرسائل سيئة على نحو خاص لأن بمقدورها أن تترك سجلاً دائماً.<br>- لأجل المشاكل الصغرى، قد يحدّ النقاش في مكان عام من ارتفاع صوت أي شخص. |  |
| اختاروا كلماتكم بعناية. | - استخدموا لغة "الأنا" بدلاً من اللغة الاتهامية "أنت" (على سبيل المثال، "أنا أشعر بالأذى" بدلاً من "أنت تؤذيني").<br>- لا تستخدموا كلمات ستندمون عليها لاحقاً. |  |
| حافظوا على المضمون في | - فكّروا بمضمون |  |

| ذهنكم. | الخلاف.<br>- تخيلوا ما كنتم ستفعلون لو كنتم مكان الشخص الآخر.<br>- قيّموا.<br>- قيّموا أكثر وأكثر. | |
|---|---|---|
| ضعوا حداً للخلاف في أقرب فرصة ممكنة. | - إذا وجدتم أنفسكم من دون أرضية مشتركة، ضعوا حداً للحوار لكي يبقى في المشكلة الحالية.<br>- لا تعتبروا أن الشخص الآخر مخطئ بشكل كامل إذا كان يرى تفصيلاً واحداً على نحو مختلف. | |
| خفّضوا من توقعاتكم. | - أدركوا أن كل شخص معنون بآراء وتفضيلات.<br>- افترضوا أن كل شخص مشغول. لا تتوقعوا أن يشارككم الجميع كل شيء مهم بالنسبة إليكم. | |
| ضعوا استراتيجية لتجنب الانفجار. | - خذوا استراحة عندما تصلون إلى نقطة انفجار.<br>- اصرخوا على وسادة بدلاً من الصراخ على شخص.<br>- طريقة لتجنب الأفكار السلبية هي "الهدوء":<br>أوقفوا الأفكار السلبية. | |

| | | |
|---|---|---|
| | خذوا بعض الأنفاس العميقة.<br>حولوا أفكاركم نحو الامتنان والتعاطف.<br>قيّموا مسبب التوتر الحالي مستخدمين الامتنان أو التعاطف.<br>ناقشوا المشكلة من وجهة نظر جديدة. | |

**قواعد الغضب**

لقد ساعدتني في القليل من حالات انفجارات غضبي، لكني أندم على غالبية انفجارات الغضب التي قمت بها. وربما تكون تجربتكم شبيهة بتجربتي.

يُشعر بالغضب (غ) أو السخط عندما يكون هناك فرق بين التوقع (ت) والحقيقة (ح). وكلما زاد هذا الفرق، كان الغضب أو السخط كبيرين. فالمعادلة هي: غ = ت - ح. تقود هذه المعادلة البسيطة إلى حلول بسيطة. يمكنكم أن تغيروا الحقيقة (الأمر الذي ليس بيدكم غالباً) أو أن تقللوا من توقعاتكم (الأمر الذي هو غالباً في يدكم).

بالرغم من جهودكم لضبط توقعاتكم، ستقعون في فخ الغضب لأن عقلكم يستمر في رفع التوقعات كلما نهض العالم لتحقيقها. ليس كل شيء سيئاً في الغضب. في الحقيقة، يمكنكم أن تروضوا طاقة الغضب بحيث تساعدكم أكثر مما تؤذيكم. في التمرين التالي، حاولوا أن تستخدموا هذه القواعد للتحكم بالغضب. أضيفوا أفكاركم على كل قاعدة في العمود الثالث.

| القاعدة | وجهة النظر/مثال | أفكاري |
|---|---|---|
| اغضبوا على الشخص الصحيح. | - لا تلقوا اللوم على شخص بدلاً من شخص آخر. | |

| | | |
|---|---|---|
| | - لا تستهدفوا شخصاً فقط لأنه ضعيف أو لا يستطيع الرد.<br>- ستُقَيَّمون حسب طريقة تعاملكم مع الضعيف وليس حسب طريقة تعاملكم مع القوي. | |
| اغضبوا في المكان المناسب. | - تجنبوا إظهار الغضب علانية.<br>- تجنبوا الغضب أمام الأطفال أو الأحبة. | |
| اغضبوا في الوقت المناسب. | - لا تظهروا الغضب لشخص يعاني أو يتأذى سلفاً.<br>- لا تظهروا الغضب عندما يكون الشخص الآخر محتفلاً أو في يوم مميز، كعيد ميلاده أو أي ذكرى سنوية.<br>- لا تغضبوا عندما لا يكون لديكم الوقت الكافي لتناقشوا سبب غضبكم أو علاجه. | |
| لا تتجاوزوا الحد عندما تغضبون. | - لا تتصرفوا بغضب أكثر مما تشعرون.<br>- لا تتصرفوا بعنف كرد فعل على خطأ صغير. | |
| اغضبوا مع نية | - لا تستخدموا الغضب لكي تجرحوا | |

| | | |
|---|---|---|
| حسنة. | أحداً ما ببساطة.<br>- لا تستخدموا الغضب لتنفسوا عن سخطكم.<br>- وجّهوا غضبكم لكي تلهموا الآخرين أو لكي تساعدوا أو تصححوا موقفاً. | |

إذا اتبعتم هذه القواعد الخمس، يرجح أن يخدم غضبكم هدفاً أكبر. في المرة القادمة التي تشعرون فيها بالغضب، مروا على قائمة الأسئلة هذه.

| | |
|---|---|
| هل أنا أغضب على الشخص الصحيح؟ | □ نعم<br>□ لا |
| هل هذا هو المكان الصحيح؟ | □ نعم<br>□ لا |
| هل هذا هو التوقيت الصحيح لغضبي؟ | □ نعم<br>□ لا |
| هل يتناسب غضبي وحجم المشكلة؟ | □ نعم<br>□ لا |
| هل لديّ النية الحسنة؟ | □ نعم<br>□ لا |

إذا أجبتم بنعم على كل الأسئلة الموجودة في القائمة، يرجح أن لا تندموا على غضبكم، وسيزيد غضبكم من سعادتكم على المدى البعيد.

**قواعد النقد**

الاستماع إلى النقد ليس مستساغاً. لكن من الضروري ابتلاع حبة النقد المرّة، ومرارتها تخف إن كانت ملبسة بالسكر، وحجمها مناسب، وابتُلعت في الوقت المناسب مع كمية كبيرة من المياه. أما إذا زادت الجرعة، فإن هذه الحبة ستسبب أعراضاً جانبية. في التمرين التالي، جرّبوا هذه القواعد الرئيسية لأجل نقد أكثر صحة. أضيفوا أفكاركم في العمود الثالث.

| القاعدة | وجهة النظر /مثال | أفكاري |
|---|---|---|
| هل النقد جيد؟ | - هل النتيجة تستحق الكلفة؟ | |
| هل يعرف الشخص الآخر أكثر مما أعرف؟ | - خذوا بعين الاعتبار أن تصرف الشخص الآخر قد يعكس أنه يعرف أكثر مما تعرفونه. | |
| هل يعرف الشخص الآخر أقل مما أعرف؟ | - خذوا بعين الاعتبار أن تصرف الشخص الآخر قد يعكس أنه غير واع على حقيقة تعرفونها. | |
| اصغوا للآخرين بشكل منصف. | - ابدأوا بسؤال بدلاً من أن تبدأوا باستنتاج.<br>- قبل أن تنطلقوا بنقدكم، اسمحوا للشخص الآخر أن يشرح وجهة نظره. | |
| | | |

| | | |
|---|---|---|
| وجهوا نقدكم إلى العملية وليس إلى الشخص. | - عندما تنتقدون، ركّزوا على الكيفية التي جرت بها العملية أكثر من أن تلقوا اللوم على الشخص. | |
| استخدموا قدر الإمكان أكثر الكلمات لطافة. | - اختاروا كلماتكم بحرص شديد.<br>- كونوا لطفاء في تعبيركم. | |
| لا تنتقدوا شخصاً ما يشعر سلفاً بشكل سيئ حيال نفسه. | - إن نقدكم سيجرح ضعف الكمية وسيقدم نصف الفائدة إذا ما كان الشخص الآخر يشعر سلفاً بالسوء حيال نفسه. | |
| حددوا نقدكم بقضية أو قضيتين. | - إن الاستماع للنقد متعب. في جلسة واحدة، قلصوا انتقادكم إلى الحدّ الأقصى. بعد أن تنتقدوا، تأكدوا ما إذا كان الأمر مساعداً قبل أن تتابعوا نقاشكم. | |
| اختصروا وكونوا مباشرين. | - لا يعود للنقد جدوى عندما يصبح مشتتاً وبعيداً. لكي تتجنبوا ذلك، لا تجعلوا نقدكم يتجاوز العشر دقائق. | |
| استخدموا نقدكم لكي تلهموا الشخص الآخر. | - النقد فرصة.<br>- وجهوا النقد بحيث يساعد الآخرين على النضج. | |

إذا كنتم من يتلقى النقد، تذكروا هذه النقاط المهمة.

- تقبلوا النقد بامتنان باعتباره هدية، يمكن أن تُستخدم الآن أو لاحقاً.

- ركّزوا على ما تستطيعون تعلمه أكثر من تركيزكم على الأذى الذي تشعرون به. اسألوا أنفسكم: ما الدرس هنا؟ لا تقللوا من احترام الشخص الذي ينتقدكم.

- تذكروا أن من ينتقدكم من الأفضل له مدحكم بدلاً من نقدكم. إن انتقاد شخص ما أمر يسبب التوتر.

- حاولوا دائماً أن تواجهوا كل نقد بتفسير. كونوا متقبلين واسمحوا للشخص الآخر أن يكمل أفكاره.

في النهاية، استعدوا لنقد أنفسكم. اضحكوا على أنفسكم، إن لم تفعلوا ذلك، فإن شخصاً ما سيفعل ذلك بكل تأكيد.

**غذاء للفكر:** استعدوا لنقد أنفسكم. اضحكوا على أنفسكم،
إن لم تفعلوا ذلك، فإن شخصاً ما سيفعل ذلك
بكل تأكيد.

**قواعد الرفض**

الرفض شر لا بد منه، بالرغم من أنكم تحتاجون إليه للمحافظة على حياتكم منطقية، لكن عملية الرفض ليست عملية ممتعة. تصبح علاقاتكم أكثر عرضة للخطر عندما تقولون لا، لذلك استخدموا "لا" بحذر. أنا أحب جداً فكرة "لا" المغلفة، التي تتبع سلسلة نعم-لا-نعم. في المثال التالي طريقة لشرح ما أقصد.

**الموقف**: شخص مهم بالنسبة إليكم يتصل أثناء العمل ويريد أن يتناول الغداء معكم. لكنكم تفضلون العمل خلال استراحة الغداء. ما هي أفضل طريقة لتقولوا "لا" بحيث لا تجرحون مشاعره؟

**الخيار الأول:** آسف، لا أستطيع المجيء. أنا مشغول جداً.

**الخيار الثاني:** أود حقاً تناول الغداء معك، لكن لديّ التزامات في العمل. ما رأيك أن نلتقي سوية ونحتسي القهوة في تمام الساعة الرابعة بعد الظهر؟

ربما تقولون إن الخيار الأول لا بأس به، وربما يكون هو الخيار في علاقة مقربة مليئة بالتفهم. لكني أعتقد أن الخيار الثاني سيكون الأفضل للحفاظ على العلاقة. هناك أوقات تفعل بعض الكلمات القليلة الإضافية العجائب لكي تجنبنا من سوء التفاهم الذي قد يحدث مستقبلاً.

انتبهوا إلى ما الذي فعلته في الخيار الثاني: لقد قمت بإحاطة "لا" باثنين "نعم". لقد جرّبت الأمر مرات عديدة، وكانت النتيجة جيدة. دعونا نتدرب على هذين السيناريوين.

**السيناريو الأول:** يريد قريب لكم أن تزوروه بمناسبة يوم الشكر. أنتم تحبونه، لكنكم تفضلون قضاء الوقت مع أولادكم في المنزل. كيف ستردون عليه؟ استخدموا المساحة المتاحة في ما يلي لكي تكتبوا ردكم.

| | |
|---|---|
| "نعم" الابتدائية: أظهروا حماسكم. | |
| "لا" المغلفة: قولوا إنكم لا تستطيعون المجيء، وربما لسبب ما. | |
| "نعم" النهائية: قدموا خياراً بديلاً. | |

**السيناريو الثاني:** يريد صديقكم أن يدعوا ابنتكم لكي تقضي ليلة في منزله. أنتم تثقون بصديقكم وتحبونه، لكنكم لستم مستعدين لإرسال ابنتكم بعيداً عن المنزل. كيف سيكون ردكم؟

| | |
|---|---|
| "نعم" الابتدائية: أظهروا حماسكم. | |
| "لا" المغلفة: قولوا إنكم لا | |

| | |
|---|---|
| تستطيعون، وربما لسبب ما. | |
| "نعم" النهائية: قدموا خياراً بديلاً. | |

جربوا "لا" المغلفة في المرة القادمة التي يجب عليكم فيها أن ترفضوا عرضاً. جربوا إذا كان الأمر يجدي نفعاً معكم.

**قواعد الاعتذار**

مهما حاولتم أن تكونوا مثاليين في كل شيء، ومهما جسدتم مبادئ سامية وعشتم اللحظة، فسوف تقترفون أخطاءً حتماً. يمكنني تأكيد ذلك بناءً على تجربة شخصية. الامتحان الحقيقي يتمثل بكيفية تعاملكم مع أخطائكم. إن البحث بخوف وارتباك عن عذر خارجي بعد اقتراف الخطأ هو خطأ شائع، وإلقاء اللوم بأسرع وقت ممكن خطأ شائع. من الممكن أن يساعد ذلك على الحفاظ على أناكم على مدى قصير، لكنه لن يساعدكم على النضج. وأيضاً لن يعزز ذلك من ثقتكم بأنفسكم أو تحكمكم بأنفسكم. هذا هو جواب الضعيف، أما القوي فيرد عبر تبني الخطأ أو على الأقل فشله الخاص، والاعتذار على الخطأ والتعلم منه.

إن السؤال التالي هو ما يلي: كيف عليكم أن تعتذروا؟ على الأرجح أنكم توقعتم الآن أني سوف أضع بعض القواعد. أضيفوا أفكاركم على كل قاعدة في العمود الثالث.

| القاعدة | وجهة النظر/مثال | أفكاري |
|---|---|---|
| اجعلوا الاعتذار قصيراً. | - لا تقوموا باللف والدوران. كونوا مباشرين. | |
| إن الاعتذار ليس تفسيراً. | - أبقوا التفسيرات تحت أدنى مستوى ممكن عندما تعتذرون. تظهر التفسيرات أن الخطأ المقترف ليس خطأكم. | |

| لا توجهوا اللوم. | - إن الاعتذار الذي ينتهي بإلقاء اللون على شخص آخر ليس باعتذار.<br>- إن الاعتذار هو فقط اعتذار. نقطة. | |
|---|---|---|
| ادمجوا اعتذاركم مع شيء يجعل الوضع أفضل. | - أي فعل ملموس يذهب ما وراء الكلمات هو فعل يظهر كم أنتم جديون حيال اعتذاركم. | |
| قوموا بشيء ملموس لتتجنبوا تكرار الخطأ. | - سوف تقنع أفعالكم الشخص الآخر أن اعتذاركم صادق أكثر بكثير من الكلمات. | |

**غذاء للفكر:** الامتحان الحقيقي يتمثل بكيفية تعاملكم مع أخطائكم.

**خفّضوا مستوى توقعاتكم**

أجيبوا عن هذه الأسئلة بأنفسكم.

| هل أنا مشغول معظم الأيام؟ | □ نعم<br>□ لا |
|---|---|
| هل أستطيع توفير ساعة واحدة معظم الأيام؟ | □ نعم<br>□ لا |
| هل أفعل أفضل ما أستطيع القيام به؟ | □ نعم |

| | |
|---|---|
| | □ لا |
| هل أنا غير قادر على الوصول إلى شيء ما رغم أفضل محاولاتي؟ | □ نعم<br>□ لا |
| هل دائماً أحاول أن أفعل الشيء الصحيح؟ | □ نعم<br>□ لا |

يجيب معظم الناس بلا عن السؤال الثاني وبنعم على باقي الأسئلة. إذا كان الأمر كذلك بالنسبة إليكم، فسيكون الأمر على هذا النحو إلى الأبد.

ظاهرة هذا العصر أن الناس مشغولون دائماً. لدى أي شخص عادي 150 مهمة غير منجزة في أي وقت. لدى معظم الناس مجموعة من الملفات المفتوحة والثقوب السوداء وهم يحاولون حماية أنفسهم المعرضة للخطر.

يمكن أن تقود التوقعات غير الواقعية إلى تحطيم العلاقات. أما التوقعات المنخفضة فتعطي كل شخص مساحة ليتنفس ويتجنب خيبات الأمل والغضب. حافظوا على توقعات قابلة للقياس لكي تزيدوا من الحب الذي تعطون وتستقبلون. سوف يساعدكم ذلك على أن تخلقوا اتصالات أقوى.

***

أتمنى أن تثمر جهودكم على أفضل نحو في ما يتعلق ببذر محيطكم الاجتماعي وتطعيمه وإزالة الأعشاب الضارة منه.

| |
|---|
| حاولوا القيام بهذا اليوم<br>اتصلوا بأحد أصدقائكم أو أحبتكم وتبادلوا معه حديثاً من القلب إلى القلب. |

## الخطوة الثالثة: ابدأوا تمريناً جسدياً عقلياً

**الأسبوع التاسع: تمارين العقل والجسد**

إن العقل المسترخي هو عقل متواضع لا يعاني من الخوف والجشع والأنانية. إن مثل هذا العقل هو عقل سعيد. تنتهي الكثير من الطرق المختلفة إلى حالة مشابهة لعقل مسترخٍ.

**ماذا تفعلون لكي تسترخوا؟**

اختاروا من القائمة التالية أكثر خمسة أنشطة تقومون بها لأجل الاسترخاء.

- □ القراءة
- □ التمرن
- □ الموسيقى
- □ الفن
- □ الصلاة
- □ التأمل
- □ اليوغا
- □ إرخاء العضلات
- □ تاي تشي

- ☐ كي غونغ
- ☐ تسجيل استرخاء
- ☐ تنفس عميق
- ☐ الارتجاع البيولوجي
- ☐ اللعب مع الأطفال
- ☐ غير ذلك ____________________
- ☐ غير ذلك ____________________
- ☐ غير ذلك ____________________
- ☐ غير ذلك ____________________

يأخذ كل واحد من الأنشطة الآنفة الذكر دماغكم إلى الوضع المركِّز عند ممارسته بدون أحكام مسبقة. ولأجل طريقة يمكنكم العمل عليها بنجاح، سيحتاج الأمر لتحقيق ثلاثة معايير. ضعوا علامة على المعيار الذي ينطبق على الأنشطة التي قمتم باختيارها أعلاه.

- ☐ أنتم تعتقدون أن البرنامج سيجدي نفعاً معكم.
- ☐ فلسفة البرنامج تتوافق مع نظرتكم إلى العالم.
- ☐ لديكم الوقت والقدرة على ممارسة هذه الطريقة.

في ما تبقى من هذا القسم، سأناقش بعض المزايا العملية للتأمل، وهو أحد التمارين الموجودة في القائمة المذكورة آنفاً.

**ما هو التأمل؟**

التأمل حضور مسترخٍ مقصود في حالة متعاطفة، دون إصدار أحكام، وممتنة. يشمل هذا التعريف عدداً كبيراً من الحالات التي تتراوح بين الهدوء المؤقت الذي يشعر به شخص ما يقوم بتأمل اعتيادي، وبين النشوة والنعيم اللذين يشعر بهما معلّم اليوغا بعد تدريب طويل.

يتضمن التأمل ثلاث حالات مختلفة تظهر التقدم الذي تصلون إليه أثناء تدريبكم.

1. **الانسحاب الحسي**. أثناء التأمل يحدث انفصال عن المدخول الحسي، بما في ذلك إيقاف نشاط العقل. ستختبرون حالة من الهدوء قد تستمر من دقائق حتى ساعات بعد أن تنهوا تدريبكم.

2. **انتباه مستدام**. بواسطة التحرر من الحواس ومن التشتت الذي تسببه، يحقق العقل تركيزاً مفرداً ويحافظ على هذا التركيز لبضع دقائق على الأقل، حتى تتم مقاطعته من قبل مشتتاته أو أية مظاهر حسية أخرى. قد يستمر التأثير الذي يساعد على الاسترخاء كل اليوم.

3. **الغمر**. عبر التدريب، تستطيعون دخول حالة الانتباه المستدام بدون أي جهد وخلال لحظات من بدء التمرين. وستشعرون على نحو دوري وعبر تركيز عميق بنور الجسد الأثيري المصحوب بوعي كثيف، وبحضور كلي، وبشعور بالنشوة. يمكنكم المحافظة على هذه الحالة في كل مكان من عدة دقائق إلى ساعات. إن الوصول إلى حالة الغمر تستغرق سنوات من التمرين المنظم والحياة الأخلاقية. ومن الممكن أن يستمر التأثير المساعد على الاسترخاء عدة أيام.

**أنواع التأمل**

يتألف التأمل من أربع ممارسات مختلفة. وغالباً ما يدمج الأفراد بين هذه الممارسات بناءً على تفضيلاتهم الشخصية.

**1- التأمل المبني على الانتباه**

في هذه الممارسة، يكون التركيز الرئيسي على تدريب الانتباه. تقومون باختيار العنصر الذي تستخدمونه لتدريب انتباهكم. من الممكن أن يكون متعلقاً بالإيمان أو ببساطة قد يكون مجرد تكرار كلمة "واحد". هناك نوعان للتأمل المبني على الانتباه:

**تأمل الانتباه المركز**: يتضمن ذلك اختيار إبقاء انتباهكم مركزاً لوقت محدد. قد تركزون على شيء خارجي، مثل صورة أو صوت، أو على شيء داخلي، مثل نفسكم أو كلمة أو جملة. إن الانتباه المركز يستدعي الاسترخاء بالرغم من أنه مقصود.

**تأمل المسح المفتوح**: هو وعي دون أحكام للدخل الحسي والأفكار في كل لحظة. إنه حالة من الوعي دون ردود فعل على محتويات تجربتكم الواعية، مهما تكن هذه المحتويات. قد يتطور تأملكم إلى تأمل مسح مفتوح بعد سنوات من ممارسة تأمل الانتباه المركز.

**2- التأمل المبني على المشاعر**

في هذه الممارسة، يكون تركيزكم الرئيسي على زرع مشاعر محببة، مثل لطف أو امتنان أو تعاطف. إن تدريب الانتباه هو مكون ثانوي هنا، رغم أنه يحدث في الخلفية وحده. قد تركزون على شخص ما محدد يعاني، وأنتم تحملون نية بأن تقللوا من معاناته، أو تركّزوا على العالم كله على مقياس أكبر.

**3- التأمل المبني على الفكر**

في نمط التأمل الموجه هذا، تختارون فكرة ما وتفكرون بها متجنبين كل الأفكار الأخرى. تهدف هذه الطريقة للوصول إلى رؤية أعمق في هذه الفكرة، وإلى طبيعة الحقيقة خلال هذه العملية. إن الفكرة المختارة تكون ملهمة بطبيعتها بشكل عام، وليست مجرد تشتت ذهني لا قصد له. تدرب هذه العملية بشكل طبيعي الانتباه وتساعد على زراعة الحكمة.

**4- التأمل كممارسة تحدث في الخلفية**

يستخدم العديد من طرق الاسترخاء الجسدي العقلي التأملَ كممارسة تحدث في الخلفية. تتضمن هذه الطرق التاي تشي، والكي غونغ، والمخيلة الموجهة، والاسترخاء العضلي المتدرج،

وحتى الموسيقى والأعمال الفنية. أعتبر هذه حالات تأمل معتدلة. يمكن تضمين الانتباه السعيد واللطيف في مجموعة الممارسات هذه.

**التأمل: الخطوة الأولى**

إن المتطلب الأساسي والهدف الأساسي للتأمل هو عقل هادئ ومركز ومسترخٍ. ولكن كيف يمكنكم أن تزرعوا عقلاً هادئاً ومركزاً ومسترخياً؟ إن تشبيهاً مألوفاً قد يساعد على فهم ذلك.

فكّروا بعقلكم وكأنه بحيرة. سيختل السطح الهادئ للبحيرة عندما ترمون الحصى فيها. هذه الحصى هي الخوف، والجشع، والأنانية. يمكنكم تجنب بعض الحصى، ولكنكم لن تتجنبوها جميعاً. إن زراعة الاتزان أكبر طريقة لمساعدة عقلكم على تجنب أكبر عدد ممكن من الحصى.

لا يعني الاتزان أنكم غير مهتمين. بل هو مرونة داخلية في تفضيلاتكم الشخصية. ويجعلكم تدركون أنكم كما لم تتحكموا بمجموعة الكروموزومات التي ساهمت بتشكيلكم في ذلك اليوم المجيد، لن تتحكموا بطول حياتكم،
ولن تتحكموا إلى حد ما بالمجرى الذي ستتخذه حياتكم. سيساعدكم الاتزان على تقديم الكثير من الحب العميق، وعندما يحين الوقت، سيساعدكم على أن تقولوا وداعاً، إلى اللقاء. يوقف الاتزان عراككم مع ما يحصل من حولكم ومعكم.

إن نقص الاتزان قد يقود إلى تركيز مفرط على النفس، وإلى نقص في السعادة، وإلى مشاعر سلبية متعددة، كالخوف على وجه الخصوص. إن الخوف الذي يحميكم من تهديد حقيقي هو خوف مفيد. لكن الخوف الذي يمتص طاقتكم والذي يولد تراخياً يؤذيكم بطرق عدة. هذا ما يجعل الاتزان أمراً محبباً.

أعتقد أن لدى الاتزان طريقين: الحكمة والحب. يضم طريق الحكمة كلاً من المبادئ الخمسة (الامتنان، والتعاطف، والتقبل، والمعنى، والمسامحة) كمعالم أساسية فيه. ويقودكم إلى نقطة حيث تحصلون على وضوح شامل في ما يخص الأسئلة الثلاثة المتعلقة بالمعنى: من أنا؟ لماذا أنا هنا؟ ما هو هذا العالم؟ تتغلب هذه الحكمة على الخوف.

أما الطريق الآخر فهو الحب الذي يحول نفسه إلى استسلام. استسلام تجاه ماذا؟ استلام لحقيقة أعلى من عقولنا. لكن الاستسلام لحقيقة عليا ليس بالأمر السهل، لأنكم لا تستطيعون تذوق هذه الحقيقة بواسطة الحواس الخمس. ولكي يتحول الحب إلى استسلام، عليكم أن تدمجوه بالامتنان

والتقبل وعدم الأنانية، وكل واحد مما سبق مُخطط من قبل القوة التي لها تقدمون استسلامكم: النعمة.

**برامج التأمل**

لدى التأمل أنماط كثيرة بعدد الناس الذين يمارسونه. لدى كل شخص طريقة خاصة به. في ما يلي سأتشارك وإياكم برامج التأمل المبنية على التنفس التي مارستها بشكل شخصي ووجدتها مفيدة لي وللآخرين.

أنا أعتبر التنفس العميق حجر أساس لمعظم ممارسات التأمل. ويمكن أن يكون كذلك بالنسبة إليكم. يخدم التنفس الطبيعي غاية بيولوجية. وقد يخدم أيضاً التنفس المقصود، والمحول إلى أنفاس عميقة مسترخية، غاية عاطفية روحية.

التنفس البطني أمر شائع لكل برامج التأمل المبني على التنفس. ومن الطرق الجيدة لممارسة التنفس البطني تخيّلوا كأساً مليئة بالماء عندما تقومون بالشهيق. كما تملأون الكأس بالماء من الأسفل حتى الأعلى، كذلك املأوا أسفل رئاتكم ثم أعلاها. بداية، وسعوا بطونكم عبر تحريك الحجاب الحاجز ثم وسعوا صدوركم. يمكنكم أن تضعوا أيديكم على بطونكم وأن تولوا حركة بطونكم انتباهاً عندما تقومون بالشهيق. وعندما تقومون بالزفير، تماماً كما يتم تفريغ الكأس من الأعلى إلى الأسفل، كذلك فرّغوا رئاتكم أولاً من الأعلى ثم من الأسفل. إذا بدا أي شيء مما سبق مربكاً، تنفسوا بعمق وببطء على نحو تشعرون فيه بالراحة.

سيساعدكم التمرين الأول في مراقبة تنفسكم على رأس أنفكم.

**☺ التمرين الأول: الوعي للتنفس أ**

1. اجلسوا في مكان مريح ومضاء بشكل خافت وهادئ وآمن وعيونكم مغمضة. يمكنكم اختيار الوضعية التي ترغبون فيها ما عدا الاستلقاء على السرير. تجنبوا القيام بهذا التمرين مباشرة بعد تناول وجبة ثقيلة.

2. امضوا الدقيقتين الأوليين في الانتباه إلى كل الأصوات التي تسمعونها في المحيط. اسمحوا لوعيكم أن يسافر إلى مصدر الصوت، وحاولوا تجنب إصدار أي

أحكام حول الأصوات.

3. عند هذه النقطة، رسخوا وعيكم بالتدريج وإحضاره إلى تنفسكم.

4. تنفسوا ببطء من بطونكم طوال التدريب.

5. تنفسوا بعمق وبمعدل يناسبكم.

6. تخيلوا النفس على رأس أنفكم. اشعروا بالنفس الرقيق البارد وهو يتدفق نحو الداخل وبالنفس الدافئ اللطيف الذي يخرج من زفيركم.

7. حافظوا على تركيزكم على رأس أنفكم خلال الدقائق القليلة التالية، وأنتم تتخيلون الأنفاس الداخلة والخارجة.

8. الآن اسمحوا لنفسكم أن يصبح أرق على نحو متزايد حتى تصبحون على وشك التوقف عن الشعور بتدفق الهواء.

9. حافظوا على وعيكم على رأس أنفكم مع النفس الرقيق خلال الدقائق القليلة القادمة.

10. كرروا هذا التمرين قدر ما تحبون، على الأقل 10 دقائق.

في التمرين التالي، سنتابع حركة التنفس.

☺ **التمرين الثاني: الوعي للتنفس ب**

1. اجلسوا في مكان مريح ومضاء بشكل خافت وهادئ وآمن وعيونكم مغمضة. يمكنكم أن تختاروا أي وضعية ترغبون فيها ما عدا الاستلقاء على السرير. وتجنبوا القيام بهذا التمرين مباشرة بعد تناول وجبة ثقيلة.

2. اقضوا أول دقيقتين في الانتباه إلى كل الأصوات التي تسمعونها في المحيط. اسمحوا لوعيكم أن يسافر إلى مصدر الصوت. حاولوا تجنب إصدار أي أحكام حول

الأصوات.

3. عند هذه النقطة، رسخوا وعيكم بالتدريج وأحضروه إلى تنفسكم.

4. تنفسوا ببطء من بطونكم طوال التدريب.

5. تنفسوا بعمق وبمعدل يناسبكم.

6. تخيلوا الشهيق يسافر من رأس أنفكم حتى أبعد نقطة يصل إليها من القسم العلوي من جسدكم (الرأس والعنق والصدر).

7. والآن تخيلوا الزفير يسافر من القسم العلوي من الجسد إلى الخارج عبر رأس أنفكم.

8. تخيلوا الشهيق يسافر من رأس أنفكم حتى أبعد نقطة يصل إليها من القسم السفلي من جسدكم (البطن والأرجل).

9. تخيلوا الزفير يسافر من القسم السفلي من الجسد إلى الخارج عبر رأس أنفكم.

10. كرروا هذا التمرين قدر ما تحبون، على الأقل 10 دقائق.

في تمارين التنفس هذه كثير من التنوعات، بدلّوا بينها كما تريدون. إذا أردتم أن تتعلموا تقنيات متقدمة أكثر، فسيساعدكم الأمر إذا تدربتم مع معلم متخصص. وواحد من التنوعات البسيطة هو إيلاء الانتباه إلى حركة عضلات المعدة بدلاً من رأس الأنف. ومن الطرق الشائعة الأخرى إيلاء الانتباه إلى التوقف بين كل شهيق وزفير، وزيادة فترة التوقف بين كل شهيق وزفير بحذر وضمن حدود راحتكم.

في التمرين التالي، سنركز على وعينا لجسدنا. يقدم جسدكم تركيزاً ممتازاً للانتباه، وهو متوفر دائماً ويستمتع بالاسترخاء الذي يأتي من إيلاء الانتباه إليه.

**☺ التمرين الثالث: الوعي للجسد في خمسة أنفاس**

1. اجلسوا في مكان مريح ومضاء بشكل خافت وهادئ وآمن وعيونكم مغمضة. اختاروا الوضعية التي ترغبون فيها ما عدا الاستلقاء على السرير. وتجنبوا القيام بهذا التمرين مباشرة بعد تناول وجبة ثقيلة.

2. اقضوا أول دقيقتين في الانتباه إلى كل الأصوات التي تسمعونها في المحيط. اسمحوا لوعيكم أن يسافر إلى مصدر الصوت. حاولوا تجنب إصدار أي أحكام حول الأصوات.

3. عند هذه النقطة، رسخوا وعيكم بالتدريج وأحضروه إلى تنفسكم.

4. تنفسوا ببطء من بطونكم طوال التدريب.

5. تنفسوا بعمق وبمعدل يناسبكم.

6. خذوا نفساً عميقاً وأنتم تحضرون وعيكم إلى رأسكم. تخيلوا أن دماغكم يمتلأ بنور ملطف أبيض. وازفروا بالتدريج.

7. خذوا نفساً عميقاً وأنتم تحضرون وعيكم إلى وجهكم وعنقكم. تخيلوا أن وجهكم وعنقكم يمتلئان بنور ملطف أبيض. وازفروا بالتدريج.

8. خذوا نفساً عميقاً وأنتم تحضرون وعيكم إلى صدركم. تخيلوا أن صدركم يمتلئ بنور ملطف أبيض. وازفروا بالتدريج.

9. خذوا نفساً عميقاً وأنتم تحضرون وعيكم إلى بطنكم. تخيلوا أن بطنكم يمتلئ بنور ملطف أبيض. وازفروا بالتدريج.

10. خذوا نفساً عميقاً وأنتم تحضرون وعيكم إلى كل جسدكم. تخيلوا أن كل جسدكم يمتلئ بنور ملطف أبيض. وازفروا بالتدريج.

11. تابعوا هذا التمرين قدر ما تحبون. وجهوا هدفكم إلى 10 دورات، الأمر الذي سيستغرق 10 دقائق.

إن أحد تنويعات هذا التمرين هو التركيز فقط على جزء واحد من جسدكم ومحاولة جعله مسترخياً بدلاً من ممارسة التنفس العميق في نفس الوقت. ولكن أفضل الدمج بين التخيل الجسدي والتنفس البطيء.

لتمارين الجسد والنفس عدد غير منتهٍ من التنويعات. ولدينا برنامج تأمل تنفس مفصل يدعى (Mayo Clinic Meditation) متوفر على أقراص دي في دي وأيضاً كتطبيق على الهواتف الذكية. يأخذكم هذا البرنامج عبر ثلاث دقائق من التنفس المنظم ودقيقة من التأمل الصامت في ثلاث دورات. والمدة الإجمالية لهذا التمرين هي 15 دقيقة.

المبدأ الأساسي في أي ممارسة هي المحافظة على بساطة التدريب، والقيام بتكرارات كافية، والمثابرة. اختاروا فقط القليل من التدريبات على أساس يومي لمساعدتكم على إبقاء التزامكم في الوقت واقعياً. حافظوا على وضوح هدفكم دائماً وأنتم تتعلمون وتمارسون هذا التدريبات: زراعة انتباه أعمق وأكثر لطفاً. وبواسطة هذا الانتباه، ستتلاشى الأفكار الغريبة. وعندما تتقدمون في هذا الطريق، ستصبحون معلمي أنفسكم وستجدون طرقاً جديدة لتنقية انتباهكم.

كل واحد من المبادئ الخمسة يقود بحد ذاته إلى ممارسة للتأمل. على سبيل المثال، إليكم هنا تدريب متعلق بالتعاطف.

**☺ التمرين الرابع: تأمل التعاطف**

1. اجلسوا في مكان هادئ وآمن وعيونكم مغمضة.
2. تنفسوا ببطء وعمق لدقائق.
3. ارسموا دائرة مخيلة.
4. ضعوا أنفسكم داخل هذه الدائرة.
5. احضروا شخصاً تحبونه جداً إلى داخل هذه الدائرة معكم.
6. اخلقوا مشاعر دافئة وإيجابية تجاه هذا الشخص.

7. الآن ركّزوا كيف أن كليكما متشابهان. كلاكما كائنان بشريان. ولكما الحاجات البيولوجية نفسها (الطعام والتنفس والصحة الجسدية). كلاكما بحاجة إلى الأمان والعناية والحب. هل لكما تفضيلات متشابهة بخصوص الطعام؟ هل تحبان السفر؟ هل تحبان ثياباً متشابهة؟ هل خياراتكم في الأفلام متشابهة؟ حاولوا إيجاد التشابهات حتى في الاختلافات. هل لكما نزوات فريدة متشابهة؟ هل كلاكما متشابهان لامتلاككما تفضيلات غير متشابهة؟

8. الآن، ومع كل شهيق، تخيلوا أنكم تجلبون لهذا الشخص الحب والشفاء من العالم. ومع كل زفير، تخيلوا إبعاد الألم والمعاناة اللذين يعاني منهما هذا الشخص.

9. تنفسوا بعمق وبطء خلال هذا التمرين.

**ملاحظات مفيدة**

سواء كنتم قد بدأتم للتو بممارسة التأمل أو كنتم ممارسين ذوي خبرة، فستواجهون العديد من التحديات خلال التأمل؛ التعب الجسدي وكل الأعراض الأخرى غير المتحكم فيها (كالألم المبرح، وقصر في النفس، والغثيان، والحكة)، قد ينتج كل ذلك كعارض لممارسة التأمل. وستساعد الراحة الجسدية على تعزيز تركيزكم.

ربما ستتأرجحون بين حالتين، في يوم يسيطر عليكم الكسل، وفي اليوم التالي تشعرون بالحماس الشديد. بإمكان الأمرين أن يؤذيا تأملكم. والحالة المثالية للعقل هي التنبه الهادئ.

إذا كنتم تتوقعون الحصول على تجربة عميقة مع إحساس عميق من النشوة بعد أسبوعين من بداية التأمل، فسيخيب أملكم. إن إلغاء ميل عقلكم الأزلي نحو السفر بالزمن العقلي يتطلب سنوات من العمل لتحقيقه. إن تحقيق فترة قصيرة من الهدوء والوضوح هو هدف قصير المدى ممكن التحقيق. حاولوا ألا تربحوا بأولمبياد التأمل. في التأمل، الناس الذين لا يضعون الربح هدفاً، هم الذين يربحون.

**غذاء للفكر:** إن إلغاء ميل عقلكم الأزلي نحو السفر بالزمن العقلي يتطلب سنوات من العمل لتحقيقه. إن تحقيق فترة قصيرة من الهدوء والوضوح هو هدف قصير المدى ممكن التحقيق.

كنتيجة للتنفس العميق والاسترخاء ستصابون بالنعاس. وفي أغلب مجموعات ممارسة التأمل أسمع ذلك الصوت الطيب، صوت شخص ما يشخر. هذا يظهر فقط أن أولئك الناس عليهم دين للنوم يجب أن يدفعوه. مع الوقت، ستظلون مستيقظين، وفي الوقت نفسه هادئين ومسترخين.

تجركم حالة العقل المندفعة إلى نوع من أنواع القصص. يحب العقل أن يحيك القصص عندما تكونون في جلسة تأمل. اصبروا مع عقولكم. راقبوا نشاطها. ابتسموا. عودوا بهدوء إلى الانخراط في ممارستكم. وبالتدريج سيستسلم عقلكم. في ما يلي سأقدم لكم بعض النصائح الإضافية لمساعدتكم على التأثير في عقولكم.

سيكون التحدي الأخير في تقدمكم في ممارستكم الأنا، الأنا الروحية على وجه الخصوص. خلال التقدم، سيكون من الخطر تخيل أنفسكم أفضل من الآخرين. وإن كان هذا طريقة مؤكدة نحو إعاقة أي نضج وتقدم. عليكم الموازنة بين الثقة بالنفس وبين التواضع. إن مصاحبة التمرين مع معلم متمكن أو صديق قد خطا على هذا الطريق ستفعل العجائب لمساعدتكم على البقاء في الخط الصحيح.

إليكم هنا بعض الاقتراحات الإضافية مع مسبباتها التي تدعمها.

| الاقتراح | المسبب |
|---|---|
| حافظوا على لياقتكم البدنية. | في العادة يمارس التأمل في وضعية جلوس، ومن المفضل أن يكون ظهركم مستقيماً. ستساعد اللياقة البدنية على ذلك. وفي أول فترة من ممارستكم، أسندوا ظهركم إلى حائط أو كرسي. |
| تأملوا في مكان آمن وهادئ. | سيخفف هذا من حاجتكم إلى تفحص أمان العالم المحيط وسيحد من عمل حواسكم. |
| ابدأوا بخمس عشرة دقيقة في اليوم. | تجنبوا ممارسة التأمل التي تستمر لساعة أو أكثر في الشهر الأول. ابدأوا بخمس عشرة دقيقة في اليوم وزيدوا الوقت بالتدريج. |
| | |

| | |
|---|---|
| كونوا ثابتين. | سيساعدكم التكرار في المكان والزمان نفسيهما على تكوين انضباط. |
| وازنوا حياتكم | بسّطوا حياتكم، لكن ليس لدرجة تحرمون أنفسكم فيها من الحاجات الأساسية (وبعض الرفاهيات). |
| ابدأوا بتذكر شخص تحبونه. | يساعدكم التفكير في شخص تحترمونه حقاً على تركيز ممارستكم وتقليل تشتتكم. |
| ضعوا معنى لممارستكم للتأمل. | كرسوا الفوائد التي ستحصلون عليها من التأمل إلى غاية أعلى من أنفسكم، كصحة الأطفال مثلاً، سيساعدكم هذا على البقاء مركزين وملتزمين. |
| ليكن عندكم سجل للأفكار المشتتة. | أبقوا معكم دوماً مذكرة، واكتبوا أي فكرة مشتتة تعبث بشكل متكرر في عقلكم. |
| ادمجوا التأمل بالصلاة. | عمقوا ممارستكم عبر ضم إيمانكم إلى ممارسة التأمل، افعلوا هذا عبر اختيار صورة مناسبة أو صوت مناسب. |

فكرة واحدة أخيرة: اجعلوا من حولكم يرتاحون لممارستكم، على الأخص أولئك الذين لا يعرفون الكثير عن التأمل أو قد يكون لديهم بعض المفاهيم الخاطئة. دعوهم يعرفون أنكم لا تغادرون العالم المادي، وتغيرون ملابسكم إلى رداء بلون الزعفران، أو تمثلون ممارسة من (العصر الجديد) لكي تحصلوا على تجربة سحرية. لقد تم اختبار التأمل اليوم في العديد من الدراسات والأبحاث، وهو يعتبر مبنياً على العلم والدليل.

ربما قد تتساءلون هنا، كيف أعرف أن التأمل يجدي نفعاً معي؟

**كيف تعرفون أن التأمل يجدي نفعاً معكم**

إن أهم هدف من أهداف التأمل هو كيف تصبحون ألطف مع أنفسكم ومع الآخرين. إذا لم يجعلكم التأمل أكثر لطفاً، فعندئذ يعني هذا أن التأمل لا يجدي نفعاً معكم. أجيبوا عن الأسئلة التالية بأفضل ما تستطيعون بعد بضعة شهور من الممارسة.

| | |
|---|---|
| هل أصبحت أكثر هدوءاً؟ | □ نعم<br>□ لا |
| هل أصبحت أكثر مرونة الآن؟ | □ نعم<br>□ لا |
| هل أشعر بسعادة أكبر؟ | □ نعم<br>□ لا |
| هل أصبحت أقل نسياناً؟ | □ نعم<br>□ لا |
| هل ألاحظ أشياء أكثر؟ | □ نعم<br>□ لا |
| هل أشعر أني أكثر صحة جسدياً؟ | □ نعم<br>□ لا |
| هل لديّ طاقة أكثر في نهاية اليوم؟ | □ نعم<br>□ لا |
| هل أنزعج أقل من السابق؟ | □ نعم<br>□ لا |
| هل أتطلع لقدوم كل يوم؟ | □ نعم<br>□ لا |

| | |
|---|---|
| هل أتطلع لممارسة التأمل؟ | □ نعم<br>□ لا |
| هل نومي أكثر راحة؟ | □ نعم<br>□ لا |
| هل أشعر بروحانية أكثر؟ | □ نعم<br>□ لا |
| هل أشعر بأني متحكم أكثر بأفكاري؟ | □ نعم<br>□ لا |
| هل يصبح تفكيري أكثر وضوحاً؟ | □ نعم<br>□ لا |
| هل أنا أكثر إبداعاً؟ | □ نعم<br>□ لا |
| هل أجد نفسي أفكر في التأمل؟ | □ نعم<br>□ لا |
| هل اقترحت التأمل على أحد ما؟ | □ نعم<br>□ لا |

كل ما سبق من تجربتي الشخصية وتجربة الذين شاركوني تطوراتهم وتقدمهم. لن يحصل كل واحد على هذه الفوائد. كونوا صبورين، والأهم كونوا لطفاء تجاه أنفسكم ولا تؤجلوا السعادة. هنا حيث يبدأ كل شيء، أليس كذلك؟

أتمنى أن تستمتعوا في ممارستكم الشخصية للتأمل.

حاولوا أن تفعلوا هذا اليوم

اجعلوا من وقت التأمل وقت استراحة. إذا كنتم تتأملون أصلاً على نحو منتظم، جرّبوا بعض هذه الطرق التي ناقشناها في هذا القسم وعمقوا ممارستكم.

## الخطوة الرابعة: اختاروا عادات صحية

**الأسبوع العاشر: يتطلب الأمر بضع خطوات لتكونوا أكثر صحة**

في هذا القسم الأخير، أود أن أشارك بعض العادات الصحية والأفكار المسلية، التي بإمكانها المساعدة على تخفيف توتركم وزيادة طاقتكم. هذه اقتراحات فضفاضة، لذلك خذوا حريتكم في تعديلها بناءً على وضع حياتكم.

**اقرأوا كتباً جيدة**

إن الكتب أدوات منخفضة التكاليف ومنخفضة التقنية، وبإمكانها أن تصلكم مع بعض من أفضل عقول العالم عند رغبتكم وفي منزلكم. إن قراءة كتاب جيد هي تمرين مثالي لتدريب الانتباه.

☺ اكتبوا قائمة من الكتب التي تحبون قراءتها. اسألوا الأشخاص المتشابهين في العقلية معكم عن أفكار، زوروا المكتبة المحلية وابحثوا عن أنماط وحقول مختلفة، وليس فقط الكتب التي اعتدتم على قراءتها. انضموا إلى نادي كتب لتثبّتوا التزامكم. وإذا لم تستطيعوا إيجاد نادٍ للكتب، أسسوا ناديكم الخاص.

| لائحة من الكتب التي أريد أن أقرأها هذه السنة | |
|---|---|
| العنوان | المؤلف |
| | |
| | |

| | |
|---|---|
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |

حالما تصادقون الكتب، فلن تشعروا أبداً بالوحدة طيلة حياتكم.

**افعلوا بعض الأشياء التي لطالما أردتم فعلها**

يحمل العديد منا في رأسه قائمة سرية من الأمنيات، لكن الأمور التي على القائمة تُدفن تحت طبقات من تفاصيل حياتنا اليومية.

☺ ضعوا قائمة عن الأماكن التي تريدون زيارتها، والناس الذين تريدون مقابلتهم، والأشياء التي تريدون القيام بها في أواخر حياتكم. دعونا نبدأ هنا. ضعوا علامة على الأشياء التي تخططون لفعلها في السنتين القادمتين.

| أنا حتماً أريد زيارة هذه الأماكن في حياتي: | | |
|---|---|---|
| | | ☐ |
| | | ☐ |

| | | ☐ |
|---|---|---|
| | | ☐ |
| أنا حتماً أريد مقابلة هؤلاء الناس في حياتي: | | ☐ |
| | | ☐ |
| | | ☐ |
| | | ☐ |
| أنا حتماً أريد القيام بهذه الأشياء في حياتي: | | ☐ |
| | | ☐ |
| | | ☐ |
| | | ☐ |

إن وضع هذه القائمة واستخدامها سوف يغني حياتكم، ويجعل سنواتكم لا تُنسى، ويعطيكم إحساساً أكبر بالإشباع.

**قللوا جرعتكم من الأخبار اليومية**

ذات يوم اشتكى لي طبيب زميل كان يحاول أن يخفف وزنه أنه لا يملك الوقت الكافي للتمرن. جلسنا سوية ووجدنا أنه في يوم عادي كان يقضي ساعتين يشاهد الأخبار ويأكل من دون وعي خلال هذا الوقت. لقد صُدم بهذا الاكتشاف، لم يكن لديه أدنى فكرة كيف وصلت به الأمور إلى هذه العادة. وهو حتى لم يحبها. وما إن تخلى عن تلك العادة حتى زاد ساعتين ليومه، كرسهما للاستمتاع مع عائلته.

كم من الوقت تقضون في مشاهدة الأخبار

| | في الصباح | خلال اليوم | في المساء |
|---|---|---|---|
| الوقت (بالدقائق) | | | |

إذا كان المجموع يتجاوز 15 دقيقة في اليوم، فبإمكانكم هنا أن تقوموا بتغيير. على سبيل المثال، إن تفقد الأخبار مرة أو مرتين في اليوم ليس بمشكلة، لكن لا يجدر بكم تفقد عناوين الأخبار كل ثلاثين دقيقة. إن التعرض realpagex0247xللكثير من الأخبار السلبية يمكنه أن يضر نومكم ويؤذي صحتكم. حاولوا أن تكسروا هذه العادة اليوم قبل أن تأخذ وقتاً أكثر من وقتكم المخصص لعائلتكم أو لعنايتكم بأنفسكم.

**اعتنوا بأنفسكم**

بالحديث عن العناية بالنفس، هل تعتنون عناية جيدة بأجسادكم وعقولكم؟ حاولوا أن تجيبوا عن الأسئلة التالية.

| | |
|---|---|
| هل أحصل على الأقل على سبع أو ثماني ساعات من النوم المريح خلال الليل؟ | □ نعم<br><br>□ لا |
| هل أنا قادر على التمرن معظم أيام الأسبوع؟ | □ نعم<br><br>□ لا |
| هل قمت بفحوص مبكرة للسرطانات القابلة للتجنب؟ | □ نعم<br><br>□ لا |
| هل أنا على دراية بمستويات الكولسترول وسكر الدم وضغط الدم؟ | □ نعم<br><br>□ لا |
| هل أنا مدمن على الكحول أو التبغ أو مواد أخرى؟ | □ نعم<br><br>□ لا |
| هل قمت بأي إجازة مسلية في السنتين الماضيتين؟ | □ نعم<br><br>□ لا |
| هل قضيت بعض الوقت بأمور تعليمية؟ | □ نعم<br><br>□ لا |
| هل أضع دوماً حزام الأمان؟ | □ نعم<br><br>□ لا |
| هل أقود ضمن حدود السرعة؟ | □ نعم<br><br>□ لا |
| | |

| | |
|---|---|
| هل أمارس ضبط النفس أثناء القيام بحمية؟ | □ نعم<br>□ لا |
| هل أضحك على الأقل لمرة واحدة معظم الأيام؟ | □ نعم<br>□ لا |
| هل أقوم بتهدئة عقلي على الأقل لمدة 15 دقيقة معظم الأيام؟ | □ نعم<br>□ لا |
| هل لديّ شخصان على الأقل أثق بهما؟ | □ نعم<br>□ لا |
| هل قمت بتحديد مخاوفي؟ | □ نعم<br>□ لا |
| هل أنتمي إلى جماعة تساعدني على تحقيق هدف أسمى؟ | □ نعم<br>□ لا |

لكل "لا" وضعتم عليها علامة في هذه القائمة، فكروا كيف ستوجهون اهتمامكم إليها في الأشهر الثلاثة القادمة.

**قلّلوا من وقتكم أمام الشاشات**

متى تستطيعون، حاولوا الاستمتاع بالعالم بأبعاده الكاملة، وليس فقط عبر بعدي الشاشة. نقضي وقتاً أكثر ونحن نشاهد الشاشات من فعل أي نشاط آخر. إن بعض الوقت أمام الشاشة ضروري لأنها جزء من علمنا، وهي طريقة للتواصل وتساعد على تشغيل حياتنا. اقترح عليكم أن تقتصدوا الوقت وأن تقللوه إلى أدنى جرعة إن استطعتم.

<table dir="rtl">
<tr><th colspan="3">ضعوا علامة على الخيارات التي تبدو جيدة بالنسبة إليكم</th></tr>
<tr><td rowspan="7">هل يمكنني تقليل الوقت الذي أمضيه أمام الشاشة؟<br><br>□ نعم<br><br>□ لا</td><td>تقليل الوقت غير الضروري أمام التلفاز</td><td>□</td></tr>
<tr><td>تقليل الوقت الذي أقضيه وأنا أتصفح الإنترنت في العمل أو في المنزل</td><td>□</td></tr>
<tr><td>التوقف عن تفحص البريد الإلكتروني في كل لحظة فراغ.</td><td>□</td></tr>
<tr><td>عدم النظر إلى الحاسوب أثناء التكلم على الهاتف مع العائلة والأصدقاء.</td><td>□</td></tr>
<tr><td>غير ذلك</td><td>□</td></tr>
<tr><td>غير ذلك</td><td>□</td></tr>
<tr><td>غير ذلك</td><td>□</td></tr>
<tr><td rowspan="8">هل أستطيع إضافة وقت إلى يومي بعيداً عن الشاشة؟<br><br>□ نعم<br><br>□ لا</td><td>التنزه لمدة عشر دقائق خلال استراحة الغداء.</td><td>□</td></tr>
<tr><td>المشي لمدة خمس دقائق كل ساعة أو ساعتين.</td><td>□</td></tr>
<tr><td>التكلم مع شخص أشعر أنه مقرب مني كل يوم.</td><td>□</td></tr>
<tr><td>إبقاء كتاب غير منتهٍ بالقرب مني دائماً.</td><td>□</td></tr>
<tr><td>غير ذلك</td><td>□</td></tr>
<tr><td>غير ذلك</td><td>□</td></tr>
<tr><td>غير ذلك</td><td>□</td></tr>
<tr><td>غير ذلك</td><td>□</td></tr>
</table>

إن العقبة الأولى للتقليل من الوقت أمام الشاشة هو الشعور بالملل. إننا كائنات تكره الملل. نحاول أن نملأ كل لحظة فراغ بنشاط منتج.

اسمحوا لأنفسكم أن تملوا. أضيفوا وقتاً فارغاً إلى قائمة يومكم. لا تضعوا أي وقت مخصص للتخطيط أو لحل المشاكل في هذا الوقت. فقط كونوا. مارسوا الانتباه السعيد، قدروا عجائب العالم الصغيرة - التي صنعت من قبل الإنسان أو الطبيعة - بكل حواسكم. من يعلم ما الذي ستقدمه لكم نظرة متأملة إلى فريق من النمل يبني مستعمرته في حديقتكم الخلفية.

**بسّطوا حياتكم**

**تجنبوا أخذ قضمة أكبر مما تستطيعون ابتلاعه**. عندما نتسلق سلم النجاح، يصبح الاحتشام من الرفاهيات وبالتالي يصبح الاحتشام من الضروريات. في عام 1970، قال 3 بالمئة من الناس المستطلعين إن تلفازاً ثانياً هو من الضروريات. وارتفع العدد إلى 45 بالمئة في عام 2000. كلما زادت الأغراض التي تملكونها، كان الوقت والطاقة اللذين تصرفونهما على الحفاظ على هذه الأغراض. إذا احتجتم 1000 قدم مربعة من المساحة الإضافية لتخزين حاجاتكم وممتلكاتكم التي

قد تحتاجونها يوماً ما، فهذا هو الوقت المناسب لكي تبدأوا بالاهتمام جيداً بحياتكم. اسألوا أنفسكم: هل حقاً أحتاج كل تلك الأشياء؟ إذا لم تستخدموا قط صندوقاً من الملابس منذ آخر انتقال لكم منذ ست سنوات، فليس من المرجح أنكم ستحتاجونه في أي وقت قريب (أو حتى في هذه الحياة).

تتعلق سمة ثانية ومساوية في الأهمية من سمات تبسيط الأمور بحياتكم العاطفية؛ التصرفات غير المقبولة، والأناس غير المسامحين، والحسد غير المتغلب عليه. تحمل عقولنا قائمة طويلة من الأحمال، حاولوا أن تخففوا حملكم العاطفي إلى أدنى ما تستطيعون. إن لم يكن بمقدوركم أن تزيلوا حملاً، فحاولوا على الأقل أن تخزنوه مؤقتاً في العلية - إذا أمكن - طيلة ساعة تالية أو حتى طيلة هذا اليوم. إن أخذ 15 دقيقة للتفكير وحل المشاكل فقط بحيث لن تحتاجوا أن تقلقوا من هذه الأمور في باقي اليوم قد يكون أمراً مساعداً. اسمي هذا: وقت القلق المجدول.

إن تولية عملكم لأشخاص آخرين، خصوصاً في الأمور التي هي أقل حساسية، طريقة ممتازة لتخفيف الأحمال عن عقلكم. عندما تولون الأمور، سيكون عليكم أن تتخلوا عن بعض السيطرة. وسيكون عليكم أيضاً أن تتقبلوا أن المهمة نفسها يمكن أن تُنجز بطرق مختلفة. إن أفضل المديرين هم أولئك الذين يسلمون أن العمل سينجز دون تدخل مباشر منهم وأن غيابهم بالكاد يلاحظ.

فكروا بطرق يمكنكم بواسطتها أن تبسّطوا حياتكم من خلال التمرين التالي.

| ضعوا علامة على الخيارات التي تناسبكم | | |
|---|---|---|
| هل أستطيع أن أجعل حياتي المادية أبسط؟<br>□ نعم<br>□ لا | تبرعوا ببعض حاجياتكم. | □ |
| | التخلي عن الرغبة بالحصول على أشياء أكثر في الوقت الحالي. | □ |
| | وضع حدود للأشياء التي أريد الحصول عليها. | □ |
| | | |

| | | |
|---|---|---|
| | تسليم بعض أعمالي. | □ |
| | غير ذلك | □ |
| | غير ذلك | □ |
| | غير ذلك | □ |
| | غير ذلك | □ |
| هل أستطيع أن أجعل حياتي العاطفية أبسط؟<br>□ نعم<br>□ لا | عيشوا يوماً واحداً في الأسبوع بمسامحة مطلقة (الجمعة). | □ |
| | عيشوا يوماً واحداً في الأسبوع بتقبل مطلق (الأربعاء). | □ |
| | خفضوا توقعاتكم تجاه الآخرين. | □ |
| | إدراك وتقبل أني لست كاملاً. | □ |
| | غير ذلك | □ |
| | غير ذلك | □ |
| | غير ذلك | □ |
| | غير ذلك | □ |

إن الحياة البسيطة هي الحياة التي تُعاش في تواضع وتوازن مع الطبيعة. إنها تساعد على تحرير وقتكم لكي تسعوا نحو معنى أعلى. إحدى الخطوات لتبسيط حياتكم هي أن تختاروا فقط المعارك التي تستحق وقتكم.

**اختاروا معارككم**

حددوا تحدياتكم وصنفوها في واحد من الحقول الأربعة:

| | **قابلة للتحكم** | **ليست قابلة للتحكم إلى حد ما** |
|---|---|---|
| **مهمة** | أ | ب |
| **ليست بتلك الأهمية** | ج | د |

لقد دوّنت بعض الاقتراحات في الجدول في الأسفل. من الممكن أن تتفقوا أو لا تتفقوا مع كل واحد منها. خذوا راحتكم وارسموا هذا الجدول على قطعة من الورق وصنفوا تحدياتكم الخاصة بكم في الحقول الأربعة.

| | قابلة للتحكم | ليست قابلة للتحكم إلى حد ما |
|---|---|---|
| **مهمة** | - الصحة<br>- العلاقات<br>- الأمور المالية<br>- العمل (بعض القضايا)<br>- النضج الروحي | - الماضي بأكمله<br>- القضايا الجيوسياسية<br>- الاحتباس الحراري<br>- الاقتصاد<br>- الضرائب<br>- تصرفات الآخرين<br>- الازدحام المروري<br>- الطقس<br>- شخص يتكلم عليّ بالسوء |
| **ليست بتلك الأهمية*** | - لون شعر ابنتي المراهقة<br>- الأصدقاء الذين يأتون متأخرين إلى حفلتي<br>- خيارات شريكي في الأفلام | - ما الذي يطلبه الناس في المطعم<br>- زميل في العمل يصدر أصواتاً عند شرب القهوة<br>- لهجة زميل في العمل |

(*) لاحظوا أني قلت "ليست بتلك الأهمية" ولم أقل "ليست مهمة".

إن هذا التمرين مفيد على وجه الخصوص إذا كان لديكم كثير من الأمور التي تجري في حياتكم، الأمر الذي سيكون قاعدة بدلاً من أن يكون حالة استثنائية. يأتي أكبر توتر من الشعور بالغلبة في الوقت الحاضر - لدينا كثير من الكرات العالقة في الهواء. إن السماح لبعض الكرات (الأقل أهمية) بالسقوط قد يكون أساسياً ليفسح المجال للكرات الأكثر أهمية بأن تبقى مرفوعة. إن اختيار عدم التطور قد يكون تطوراً كبيراً. ستجدون في ما يلي بعض الاقتراحات للتعامل مع كل واحد من الحقول الأربعة.

| | قابلة للتحكم | ليست قابلة للتحكم إلى حد ما |
|---|---|---|
| مهمة | - الاهتمام بهذه الأمور<br>- الإدراك أن التغيير يتطلب وقتاً أكثر من المرغوب. | - التعلم من هذه الأشياء<br>- التعامل معها بتقبل ومسامحة |
| ليست بتلك الأهمية* | - فكروا بالكلفة مقارنة بالفائدة<br>- كم يعني لكم هذا الأمر؟<br>- تخلوا عنه إذا كانت كلفته أكبر من فائدته وليس ذا معنى مهم. | - تخلوا عنها. |

(*) لاحظوا أني قلت "ليست بتلك الأهمية" ولم أقل "ليست مهمة".

لديكم فقط كمية محدودة من الطاقة الجسدية والعقلية والعاطفية والروحية. وجهوا طاقتكم إلى أكثر المشاكل أهمية والتي يمكنكم أن تحلوها. اختاروا فقط تلك التحديات التي تستحق وقتكم بناءً على علاقتها بحياتكم ومدة قدرتكم على التأثير فيها.

**خفّفوا عنكم**

نحن غالباً ما نأخذ الحياة على محمل الجد أكثر مما يجب. جدوا طرقاً لإدخال الفكاهة إلى حياتكم. عندما تضيفون الفكاهة، تأكدوا أنها لا تتجاوز حدود اللياقة وأنها غير موجهة تجاه شخص ما. إليكم هنا القليل من الأفكار التي تساعدكم على التخفيف عن أنفسكم. ضعوا علامة أمام الأفكار التي تساعدكم وأضيفوا القليل من الأفكار التي ترونها مناسبة.

□ مشاهدة الأفلام المسلية.

□ قراءة الكتب الفكاهية.

□ مشاهدة برامج تلفاز مسلية.

- □ الضحك على أنفسكم.
- □ مصادقة أشخاص ذوي حس فكاهة.
- □ إيجاد الطرافة في كلمات الأطفال البريئة.
- □ غير ذلك
- □ غير ذلك
- □ غير ذلك

تضحكون أكثر عندما تضحكون سوية. تنشئ الطرائف روابط مع الآخرين. الضحك الجيد بإمكانه أن يفعل العجائب لتخفيف تعبكم، الجسدي أو العاطفي، وأن يطور علاقاتكم.

**كونوا مستعدين لاختطاف من الأميجدالا**

لكي ننجو، علينا أن نتفوق بتحديد التهديدات. لذلك فإن أدمغتنا تنبهنا دائماً إلى التهديدات المحتملة، بما فيها التهديد بالرفض أو بالإهانة. يتفحص الدماغ المدخول من الحواس كجهاز أمني يبقى فعالاً بشكل دائم. هذا النظام حساس جداً أيضاً، وأخف رائحة من الرفض كافية لتفعيله.

لهذا السبب، مهما كانت الجهود التي تبذلونها لكي تزرعوا الصبر وتعيشوا حياة تغمرها المبادئ العليا، فستفشلون دائماً، ستغضبون، سيخيب أملكم، وسوف تشعرون بالقلق والإحباط. يتناسب هذا تماماً مع العيش في عالم غير كامل. عندما تستشيطون غضباً أو عندما تكونون مدفونين تحت طبقات من الهموم، فإن الأميجدالا - مركز الخوف خاصتكم - يختطف باقي الدماغ. في هذه الحالة، يشل حساء المواد الكيميائية، الذي يُطلق بشكل فعال، أعلى جزء من الدماغ. عندها يتم التخلي عن العقلانية، وتصدر أفعال غير لطيفة وغير عقلانية كثيرة في هذه الحالة وغالباً ما تكون سبباً للندم لاحقاً.

خططوا مسبقاً لهذه الحالات. فكروا مجدداً بطريقة "الهدوء" من قسم الأسبوع الثامن. إليكم هنا نمط آخر من الطريقة نفسها، والمبنية على ثلاثة مفاهيم.

1. عندما يفوق غضبكم حدود السيطرة، من الأفضل أن تأخذوا استراحة. ربما يبدو هذا غريباً، لكن استئذان أنفسكم أفضل من أن تظهروا أسوأ تصرفاتكم.

2. عندما يبحر دماغكم في حساء من الأدرينالين يتوقف عن التفكير العقلاني. إن التنفس العميق هو من أبسط وأكثر الطرق فعالية لتخفيف نسبة الأدرينالين.

3. بإمكان أفكار التعاطف أن تهدئ أكثر العقول غضباً. يسحب التعاطف انتباهكم بعيداً عن الإحباط الشخصي إلى تحديات شخص آخر مع نية لتقديم المساعدة.

لكي تساعدوا أنفسكم على تذكر هذا، أستخدم أنا ما أدعوه طريقة ABCC.

| الخطوة | أمثلة |
|---|---|
| 1. طلب استراحة سريعة | اطلبوا استراحة للذهاب إلى دورة المياه، أو لأخذ نزهة، أو لشرب كأس من الماء، أو اطلبوا اللقاء في وقت مختلف. |
| 2. التنفس | تنفسوا بعمق وببطء لبضع دقائق. |
| 3. التعاطف | أحضروا فكراً متعاطفاً لأجل الشخص المتعلق في هذا الموقف، أو لأجل شخص آخر تعلمون أنه يعاني. هل بإمكانكم أن تفكروا بالأطفال الذين سينامون جياعاً اليوم؟ أو بالأشخاص الذين يبلغ عددهم 4500 الذين سيشخصون اليوم كمرضى جدد بالسرطان؟ |
| 4. المحتوى | والآن ومع رأس أصفى، أعيدوا تأطير الموقف على محتواه العريض. هل بإمكانكم أن تروا أن الشخص الآخر لم يقصد إيذاءكم بل بدلاً من ذلك حاول أن يحمي نفسه؟ هل ترون تعبيراً مهيناً كنداء للمساعدة؟ هل يمكنكم أن تجدوا معنى في هذه الشدة؟ هل تستطيعون أن تشعروا بالامتنان لكل ما هو غير خاطئ؟ |

انخرطوا من جديد في الموقف حالما تهدأون بواسطة طريقة ABCC هذه وحالما تستطيعون أن تأخذوا فكرة أكثر نضجاً عن الموقف.

**اتّبعوا حمية صحية**

تصبحون ما تأكلونه جسدياً، وإلى حد ما عاطفياً. هذا ما يجعل حميتكم مهمة إلى أقصى حد. هناك نواحٍ ثلاث يجب أن تولوها انتباهكم هي: ماذا تأكلون، وكم تأكلون، وكيف تأكلون.

**ماذا تأكلون.** تناولوا حمية متوازنة. اختاروا الحبوب الكاملة والمكسرات والسمك والخضار والبروتين والألياف. تناولوا أنواعاً متعددة من المأكولات لتحصلوا على مدى واسع من المغذيات. تجنبوا السكر المكرر والدهون المشبعة، وجرعات الفيتامينات المفرطة، والأطعمة المليئة بالسعرات الحرارية. ألغوا الدهون المتحولة من قاموسكم.

**كم تأكلون.** كمية الشبع التي تشعرون بها عندما تأكلون قد لا تكون إشارة دقيقة إلى كمية الأكل الذي تناولتموه. هذا صحيح خصوصاً إذا كنتم تأكلون بسرعة وتستهلكون طعاماً مشبعاً بالسعرات الحرارية. إملأوا فقط 80 بالمئة من معدتكم. توقفوا عن الأكل عندما تشعرون بالشبع القليل. إذا توقفتم لبضع دقائق بعد الشعور بالشبع الطفيف، فستشعرون بعد وقت قصير بأنكم شبعتم. إذا تابعتم تناول الطعام بعد هذه النقطة، فستشعرون بالتخمة سريعاً جداً.

**كيف تأكلون**. مثل تيرانوسورس ريكس، هكذا نحن نأكل قضمات كبيرة من الطعام، نرعى كل اليوم كما يفعل قطيع ماشية ونبتلع الطعام كما تفعل التماسيح. نأخذ السعرات الحرارية بدون أن نستمتع على الأقل بما نأكله. يقود هذا الأكل غير العقلاني إلى امتصاص كميات كبيرة من السعرات الحرارية. بدلاً من ذلك، فكروا بالطريقة التي أسميها "بطيء - صغير - لذيذ". كلوا ببطء، امضغوا طعامكم بشكل جيد. خذوا قضمات صغيرة، وتلذذوا بكل لقمة. قد تساعدكم طريقة "بطيء - صغير - لذيذ" على أن تحصلوا على فوائد أكثر من طعامكم، وتساعدكم على خسارة الوزن أيضاً، في حال كان هذا هدفكم.

في هذا التمرين، كونوا صادقين مع أنفسكم والتزموا بتغيير واحد يمكنكم أن تفعلوه في الأسبوع القادم.

| | مناطق التطوير | ما الذي أستطيع أن أطوره |
|---|---|---|

| في أسبوع واحد | | |
| --- | --- | --- |
| | | ما الذي آكله |
| | | كم آكل |
| | | كيف آكل |

إن صحن عشائكم هو عمل سحري، إنه مجهود مشترك من ملايين الرجال والنساء وعناصر الطبيعة. أعطوه حقه وتلذذوا بكل قضمة.

**حافظوا على جسدكم رشيقاً**

تؤدي الراحة والثقة إلى الكسل وفقدان اللياقة البدنية. أجهزة التحكم عن بعد، الخدمات التي تقدم وأنتم جالسون في السيارة، السيارات، المصاعد، الكثير من الوقت أمام الشاشة، يساهم كل ذلك بالحقيقة التي تقول أن أكثر من 80 بالمئة منا لا يقومون بنشاط جسدي كاف حالياً.

كل أسبوع، يجب على البالغين الأصحاء الحصول على 15 دقيقة على الأقل من تمارين الآيروبيك المتوسطة أو 75 دقيقة من تمارين الآيروبيك القوية، بالإضافة إلى تمارين تقوية العضلات. إذا كنتم بحاجة إلى ذلك، جزئوا نشاطكم الجسدي إلى قطع صغيرة ووزعوها خلال اليوم. ادمجوها مع انتباه سعيد. قوموا بنزهة في الطبيعة، اركنوا سيارتكم بعيداً عن المتجر، اصعدوا الدرج، امشوا إلى مكتب زميلكم بدلاً من الاتصال، حددوا اجتماعاً بعيداً عن مكتبكم، امشوا إلى المكان الذي تختارونه لتأكلوا فيه، امشوا وأنتم تتكلمون على الهاتف في مكتبكم أو في المنزل، قوموا بنزهة مصحوبة بانتباه لطيف خلال اليوم، حددوا لقاء مشي، انضموا إلى ناد رياضي - هذه فقط بعض الأفكار التي يمكنكم أن تبدأوا بها.

للنشاط الجسدي الكثير من الفوائد. سيصبح تحقيق كل شيء تريدونه في الحياة أسهل إذا كنتم نشيطين جسدياً. أنا أشجعكم للبحث على الإنترنت عن فوائد ونصائح النشاط الجسدي، بعيداً عما تعرفونه مسبقاً، ثم أكملوا هذا التمرين.

| | |
|---|---|
| ما هي فوائد النشاط الجسدي المتزايد؟ | |
| هل أنا أحقق هدفي في النشاط الجسدي؟ | |
| ما الذي أستطيع القيام به في الأسبوع القادم لزيادة نشاطي الجسدي؟ | |
| كيف أجعل النشاط الجسدي ممتعاً أكثر؟ | |

| | |
|---|---|
| | |

**احصلوا على نوم كافٍ ذي جودة عالية**

اليقظة أمر بشري، لكن النوم أمر إلهي! نحن ننام وسطياً ساعة واحدة أقل مما كنا ننام منذ 20 سنة مضت. في الوقت الحالي، لا يحصل معظمنا على نوم كافٍ. ونومنا أيضاً ليس مريحاً. وكنتيجة لذلك، يشعر 1 من 4 منا بالنعاس خلال النهار. يتعلق هذا بنمط الحياة المختار أكثر مما يتعلق باضطرابات النوم. ليس من الغريب أننا نستهلك 4 كيلوغرامات للشخص الواحد من مسحوق القهوة كل سنة، وحوالي 9 ملايين أميركي يأخذون وصفات لحبوب منومة لكي تساعدهم على النوم.

النوم هو غذاء الدماغ. يهرم دماغكم وجسدكم أسرع مع قلة النوم. من الممكن أن يؤدي عدم الحصول على نوم كافٍ إلى زيادة الوزن والتعب والنقص في الإبداع وضغط دم عال وأمراض السكري والذبحات القلبية والجلطات الدماغية. وقد يكون نقص النوم طويل الأمد مميتاً.

اجعلوا النوم أولوية. اعتبروه وقتاً مقدساً. ربما لديكم سلفاً جدول نوم جيد. إذا لم يكن لديكم، إليكم هنا بعض الأفكار التي قد تساعد. ضعوا علامة أمام كل واحدة قد تجدي نفعاً في حياتكم وأضيفوا ما ترونه مناسباً من أفكار.

- □ تجنبوا الوجبات الثقيلة أو الكحول قبيل النوم.
- □ تجنبوا الكافيين قبل أربع إلى ست ساعات قبل وقت النوم.
- □ تمرنوا بشكل منتظم، لكن تجنبوا التمارين الشاقة قبل ساعتين من وقت النوم.
- □ اخلقوا بيئة للنوم مريحة وهادئة ودرجة حرارتها مناسبة وفيها سرير مريح.
- □ حاولوا ألا تستخدموا غرفة النوم لأجل العمل المكتبي أو لمشاهدة التلفاز.
- □ إذا استطعتم، حاولوا ألا تأخذوا همومكم معكم إلى السرير.

□ استرخوا عقلياً وجسدياً قبل الذهاب إلى النوم. إن روتين الاسترخاء قبل وقت النوم قد يتضمن حماماً ساخناً، أو قراءة خفيفة، أو تنفساً عميقاً، أو تناول وجبة خفيفة.

□ إذا استطعتم، حاولوا أن تقللوا من حاجتكم للاستيقاظ بسبب الألم أو مثانة ممتلئة أو حرقة المعدة.

□ إذا كان هناك هم يستمر في إزعاجكم، اكتبوه على مذكرة يومية أو حاولوا قدر الإمكان تجنب التفكير حياله حتى الصباح.

□ لا تذهبوا إلى السرير وأنتم جياع.

□ غير ذلك

□ غير ذلك

سيتطلب منكم كل ما تعلمتموه في هذا الكتاب الوقت والجهد لكي تدمجوه مع حياتكم بصيغة منتظمة. يقول الخبراء إن الموضوع يتطلب 10000 ساعة من الممارسة لكي يحترف أحد ما مهارة. ويقول البعض إنه يتطلب على الأقل ستة أشهر من الجهد لتغيير سلوك ما. ومن الأوجه الرئيسية لصنع تغيير والحفاظ عليه هو تطوير ممارسة منتظمة. يقاوم العقل البشري محاولات تغيير الوضع الحالي. ونذكر هنا في الجدول التالي بعض الركائز التي من الممكن أن تساعد. اختاروا ما تستطيعون أن تطبقوه على حياتكم وفكروا بواحدة أو اثنتين.

| الركيزة | الأساس المنطقي | |
|---|---|---|
| اعملوا مع شريك. | - اجعلوا أنفسكم خاضعين للمساءلة داخلياً.<br>- يضاعف الشريك أيضاً عدد الأفكار ويساعدكم عندما يصبح التقدم صعباً. | □ |
| أدخلوا تلميحات. | - تذكركم التلميحات بأن تغيروا سلوككم.<br>- تبدأ التلميحات سلسلة نشوء عادة جديدة.<br>- سيسهل التلميح الصحيح تغيير السلوك. | □ |

| استخدموا مذكرة يومية. | - تستطيع المذكرة أن تكون شريككم البديل.<br>- يساعد التدوين على تفصيل تقدمكم.<br>- تستطيع المذكرة أن تزودكم بنظام يومي. | □ |
|---|---|---|
| استخدموا المكافآت. | - بمقدور المكافآت المتوقعة عندما تحققون تقدماً معيناً أن تحفزكم.<br>- خططوا لبعض المكافآت المفاجئة. | □ |
| غير ذلك: | | □ |
| غير ذلك: | | □ |

يقود الالتزام إلى القصد. وفيما يخص الممارسة، فإن الكلمتين اللتين استخدمهما لوصف (برنامج الحياة المرنة) هما الحياة الواعية. تعني الحياة الواعية أن تصبحوا قاصدين أفكاركم وأفعالكم. إنها العيش بتناغم مع الطبيعة وبعضنا مع بعض. عندما تختارون بوعي، تحررون أنفسكم من العادات القصيرة الأمد، وعادات البحث عن الراحة، والعادات غير الصحية. هذه هي خطواتكم الأولى باتجاه التحوّل.

أعتقد أنه عبر اختيار بعض أفكار (برنامج الحياة المرنة)، تكونون قد أخذتم أول خطوة نحو تجربة سعادة مستدامة. ما هي الخطوة الثانية؟ ماذا عن الانضمام إلينا؟

**غذاء للفكر:**

تعني الحياة الواعية أن تصبحوا قاصدين أفكاركم وأفعالكم.

جربوا فعل هذا اليوم

في عقلكم أو على ورقة، رتبوا العادات الصحية حسب التي تفعلونها بشكل جيد إلى العادات التي أنتم بحاجة إلى تطويرها. اختاروا عادة صحية واحدة وفكروا بطرق تستطيعون فيها أن تجعلوها جزءاً نظامياً أكثر من حياتكم.

**انضموا إلينا**

نسعى أنا وزملائي جاهدين لنحيا كل يوم في حياتنا حسب المبادئ التي تعلمتموها في هذا الكتاب. نتأمل أن نحوّل جزءاً صغيراً من هذا العالم على الأقل بواسطة حياة مبنية على المبادئ. إني أدعوكم للانضمام إلينا في حملتنا لتخفيض منسوب التوتر والقلق العالميين ولتعزيز سعادة العالم والمرونة والصحة. إليكم هنا بعض الخطوات التي يمكنكم أن تفعلوها.

**ثقّفوا أنفسكم**. زوروا موقعنا التفاعلي www.stressfree.org، مكاننا المركزي التي نحفظ فيه المعلومات ونقدم المعطيات من أبحاثنا ونشارك الإعلانات ونقدم تدريباً عبر الإنترنت.

**احضروا ورشات شخصية**. نقدم ورشات فردية أو ورشات مجموعات عبر كامل الولايات المتحدة وفي كل العالم. الدورات المتوفرة حالياً هي برنامج (إدارة التوتر والتدريب على المرونة) أو ما يعرف برنامج SMART، ودورة التحوّل، وبرامج على الإنترنت، تتضمن دورة (الحياة المرنة) المؤلفة من 12 وحدة مع فيديوهات وأسئلة وتمارين تدريبية وبرامج أقصر واقتباسات ومدونات وتغريدات ومواد متعلقة أخرى. دعونا نعرف ما إذا كنتم مهتمين بواحد من تلك البرامج عبر زيارة www.stressfree.org/programs.

**تواصلوا على تويتر**. تابعوني على: @amitsoodmd.

**كونوا معلمين**. تواصلوا معنا لتتعلموا كيف يمكنكم تعليم برنامجنا للآخرين.

***

أياً يكن الطريق الذي اخترتموه، اقبلوا دعوتي لغمر أنفسكم بمبادئ أسمى. إني أعدكم أن هذه الرحلة ستستحق جهودكم. ابدأوا الرحلة اليوم. لا تنتظروا حتى صباح مشمس مثالي آخر. لا تؤجلوا الفرح، الحياة قصيرة جداً.

يشرفني أن أرحب بكم في هذه الرحلة. أهلاً بكم! أتمنى لكم حياة من السلام والسعادة. أفضل طريقة لعدم تأجيل الفرح هي أن تلتزموا باللطف تجاه الآخرين وتجاه أنفسكم.

## ملحق: تمارين انتباه إضافية

يصف هذا الملحق تمارين انتباه إضافية. جرّبوا هذه التمارين، وحددوا التمارين التي تجدونها مناسبة أكثر، وضعوها ضمن برنامجكم اليومي.

### ☺ التمرين الأول. جدوا الفريد في داخل العادي

التقطوا أربع برتقالات متشابهة بالمظهر (أو أي نوع آخر من الخضار والفاكهة المتوسطة الحجم، كالتفاح أو المشمش أو الخوخ أو البطاطا أو الخيار). انظروا إلى تلك البرتقالات كما لو أنكم فعلاً من خلقها. ادرسوا بعناية كيف وصل إليكم هذا المنتج النهائي. انظروا إلى الشكل والحجم واللون والرائحة والسطح وكل تموجات القشرة. انظروا إلى فرادة "الوديان العظيمة" (الغمازات) المنقوشة على سطح البرتقالة.

هل تظنون (بالرغم من تماثلها السطحي) أن كل البرتقالات مختلفة وفريدة ومتميزة كل واحدة عن الأخرى؟ هل تظنون أن هذا الأمر صحيح أيضاً على كل الفاكهة، على كل شجرة، وعلى كل كائن بشري، وكل شكل حياة؟ هل أنتم تفوتون شيئاً عبر الفشل في ملاحظة هذه الأمور التي تعبر عن الجديد؟

تبدو البطات التي تطفو على سطح بركة ماء وكأنها نسخ طبق الأصل عن بعضها البعض. في مجموعة، ربما تبدو البطاريق متماثلة مع بعضها البعض في الشكل والحجم واللون. بالرغم من ذلك فهي جميعاً أفراد. لديها شخصيات فريدة، وعائلاتها، وأصواتها.... وهكذا أيضاً النمل والجنادب والخنافس. إذا كنتم تريدون أن تتبنوا اثنتين من الخنافس كحيوانات أليفة، فمن المرجح كثيراً أنكم ستعطونهما اسمين مختلفين. في المرة القادمة التي تنظرون فيها إلى هذه المخلوقات الظريفة حاولوا أن تولوا انتباهكم إلى تفردها.

كل واحد منا فريد من نوعه وجديد في طريقته الخاصة. لدينا قصصنا الخاصة. بعض القصص تعرفونها، وبعض القصص الأخرى لا تعرفونها. إذا أوليتم الجديد انتباهكم في أي فرد بدون النظر إليه كجيد أو سيئ، فستنبهرون بالتنوع والغنى اللذين سترونهما. إذا بحثتم عن الجديد،

ستجدونه حتماً. إن البحث عن الجديد في الأمور العادية سيزيد من عمق انتباهكم ويحسن من ملاحظتكم.

- ☺ **ملابس فريدة.** اجلبوا لباساً لطفلكم (أو حفيدكم أو أي شخص آخر). ابحثوا عن الجديد في هذا اللباس. انظروا إلى الأزرار اللطيفة، إلى أنماط الألوان، قدروا نعومة القماش، رائحة الطفل، وكل شيء آخر تسمح لكم حواسكم أن تتصوروه. انظروا إلى هذا اللباس كما لو أنكم خبراء في تصميم الأزياء.

- ☺ **بحر من الأمور الجديدة.** انظروا في المنزل. ابحثوا عن الجديد في فرشاة أسنانكم، انظروا إلى الفرادة في تفاحة تأكلونها، ابحثوا عما هو مميز في زهرة، وحتى في عشبة. انظروا بطريقة منفتحة وإرادة لتتعلموا متى تنظرون إلى الأمور العادية في منزلكم، كالباب والشباك والميكروويف وغسالة الأطباق والفرن والأثاث والسرير ومعجون الأسنان والصابون والتلفاز. كل واحد من تلك الأشياء لديه عنصر من الفرادة وشيء ما جديد. معظم الأشياء في سيارتكم، أو على الطريق، أو في العمل، أو في المطعم، هي جديدة.

هل توافقون أنكم تسبحون في بحر من الأمور الجديدة؟ لكي تقدروا هذه الأمور الجديدة، سوف تحتاجون أن تؤجلوا التصنيفات المبنية على القيمة. يعني هذا أن تروا كل شيء كما هو: سحري وفريد وغالٍ. حتى أكثر الأمور دنيوية هي منتج لجهود الكون اللانهائية، ولذلك فهي جديدة وغالية. إيجاد الجديد يساعدكم على احترام وتقدير العنصر اللافت لانتباهكم. وكما الأغراض التي تقع حولكم، كذلك كل فرد تلتقون به لديه جزء من نفسه أو نفسها فريد وجديد يمكنكم أن تلاحظوه وتعجبوا به وتتعلموا منه.

- ☺ **الأمور الجديدة في الأفراد**: في المرة المقبلة التي تقابلون فيها أحداً ما في المنزل أو في العمل، أولوا انتباهاً إضافياً إلى كلماته أو كلماتها. انتبهوا إلى الأمور الجديدة التي عندهم. تأملوا الرحلة الرائعة التي اتخذوها لكي يحضروا في حياتكم.

### ☺ التمرين الثاني. استخدموا نظاماً حسياً واحداً كل مرة

اختاروا تفاحة. تفحصوها في عملية مؤلفة من خطوتين:

1. أمسكوا التفاحة في أيديكم وقدروها ككل.

2. الآن قدروا التفاحة عبر استخدام حواسكم، واحدة واحدة في كل مرة.

أولاً، انظروا إلى التفاحة. انتبهوا إلى شكلها ولونها وفرعها وكل العلامات التي عليها. ربما سيكون هناك علامة لاصقة توضح المكان الذي أنتجت أو عبئت فيه. قدروا فرادة هذه التفاحة. ربما لن يكون هناك تفاحة أخرى في العالم كله متماثلة مع هذه التفاحة في كل شيء.

الآن، فعّلوا حاسة اللمس واشعروا بملمس التفاحة. اشعروا بنعومتها واشعروا بكل علامة على سطحها.

اجلبوا التفاحة إلى مسافة أقرب إلى أنفكم وخذوا نفساً عميقاً من عبيرها. تذوقوا هذا النفس للحظات.

حافظوا على وعيكم للتفاحة في عقلكم، اغمضوا أعينكم، وتخيلوا أن التفاحة فارغة في جوفها. تخيلوا هذا الفراغ بأكمله. تخيلوا أن هذا الفراغ يمتلئ تدريجياً بنور أبيض لطيف.

افتحوا أعينكم، خذوا أول قضمة من التفاحة وأغمضوا أعينكم مرة أخرى. لاحظوا طعم التفاحة في فمكم وحاولوا أن تمتصوا بهدوء أي عصارة آتية منها. وحالما تتوقف العصارة عن التدفق، امضغوها من جديد واستمتعوا بطعمها وامتصوا العصارة الناتجة عنها. كرروا هذا لخمس مضغات. يمكنكم أن تنهوا آخر قطع من هذه القضمة ثم تأخذوا قضمة ثانية من الفاكهة، وكرروا التمرين حتى تنهوا كل التفاحة.

لاحظوا وجود معاينتين محددتين في هذا التمرين.

1. من الممكن أن يكون هذا التمرين قد عرفكم على فرادة التفاحة. الآن، قد تدركون أن كل تفاحة لديها ميزاتها الخاصة التي هي فريدة وغالية.

2. يمكنكم أن تستكشفوا الفرادة بطريقة أكثر فعالية إذا كنتم تستخدمون حاسة واحدة في كل مرة.

يمكنكم أن تقوموا بهذا التمرين مع أي نوع آخر من الفاكهة أو الخضار التي تحبون. هل يمكنكم أن تقدروا سمات أخرى من بيئتكم مستخدمين حاسة واحدة في كل مرة؟ هذه الطريقة

ممتازة لكي تدربوا انتباهكم وإحضاره من جديد إلى العالم.

**التمرين الثالث. جدوا تفصيلاً واحداً جديداً (FOND)**

إن التمرين 1 و2 هما تمرينان ممتازان للممارسة في غرفة هادئة وبأنفسكم. إنهما يساعدانكم أيضاً على نشر انتباهكم إلى حيث تختارون في أي وقت تجدون أنفسكم فيه غافلين. صيغة عملية من هذين التمرينين هي تمرين FOND إيجاد تفصيل واحد جديد. بهذه الطريقة، سوف تولون انتباهكم إلى عنصر ما حتى تستطيعوا أن تجدوا على الأقل تفصيلاً واحداً جديداً لم تعرفوه من قبل.

☺ جدوا أربعة أشياء صغيرة مألوفة لكم. إذا لم تستطيعوا أن تجدوا بسهولة أربعة أشياء، استخدموا أصابع يدكم اليمنى الأربع. مددوا هذه الأصابع، ادرسوها أولاً ككل، ثم كأفراد. حاولوا الآن أن تميزوا التفاصيل الأربعة التالية الجديدة حول أصابعكم التي قد لا تكونون قد أوليتم انتباهكم إليها سابقاً.

قارنوا طول إصبع السبابة وإصبع البنصر، أي واحد منهما أطول؟ (ملاحظة: يختلف الأمر من شخص إلى آخر).

هل تتجاوز قمة الخنصر خط المفصل الثاني من أصبع البنصر؟ (ملاحظة: يختلف الأمر من شخص إلى آخر).

هل يمكنكم أن تطووا أي واحد من هذه الأصابع لكي تلامس راحة يدكم بدون تحريك الأصابع الثلاث الأخرى؟ (قد لا يكون هذا ممكناً فعله. الأصابع متصلة إلى بعضها البعض ولا تحب أن تتحرك منفردة).

الآن، أديروا يدكم، وانظروا إلى جذور أظفاركم. أي واحد من أظفاركم لديه منطقة بيضاء هلالية الشكل في القاعدة؟

هل تعلمتم بعض التفاصيل الجديدة حول أصابعكم من هذا التمرين؟

إذا اخترتم أربعة أشياء مألوفة كهواتف محمولة وجهاز نداء وقلم وزر على قميصكم، جدوا تفصيلاً واحداً جديداً لم تكونوا تعرفونه من قبل حول كل عنصر. على سبيل المثال:

ما هي الكلمات التي تظهر عندما تقومون بتشغيل جهازكم المحمول؟

هل تظهر أجهزة النداء خاصتكم ثواني في منطقة إظهار الوقت؟ هل علامة صنع القلم مكتوبة بخط مائل أم بخط عادي؟ ما هو لون أزرار قميصكم؟

إن تمرين (FOND) لن يجعلكم فقط أكثر وعياً للعالم، مع الأمور المألوفة، بل سوف يجعلكم أكثر إعجاباً بالأشياء التي حولكم. وكنتيجة، سوف تتعلمون أكثر، وتجدون أنه من السهل أن تخففوا حمولة أفكاركم ومن الممكن أن تحصلوا على توتر أقل. إن تمرين (FOND) تمرين مساعد على وجه الخصوص عندما تكونون في بيئة مألوفة. إنه طريقة أخرى لجعل العالم الذي حولكم ممتعاً أكثر. إن التمرين مصمم لكي تجدوا فقط تفصيلاً واحداً جديداً، لكنكم تستطيعون أن تجدوا ما تريدون من التفاصيل.

قبل أن نذهب إلى التمرين التالي، فكروا في الزمان الذي تستطيعون فيه أن تبحثوا عن الجديد، أو استخدموا حاسة واحدة في كل مرة، أو جدوا تفصيلاً واحداً جديداً. إن ممارسة هذه التدريبات عدة مرات خلال اليوم سوف تساعدكم على تدريب انتباهكم. مرتان إلى أربع مرات في اليوم هدف جيد. اعتبروا تدريب الانتباه وكأنه تدريب جسدي.

**التمرين الرابع. تأملوا القصة**

حتى الآن، تم توجيه كل تمرين وفكرة لكي يلفتا انتباهكم إلى العالم الخارجي. التمرين الذي سوف يناقش فيما يلي هو استثناء عن هذه القاعدة، هو مزيج من البقاء في العالم، والدخول إلى العقل بشكل حذر.

> ☺ رحلة تفاحة: أمسكوا تفاحة في يدكم. أعطوها اسماً، لنقل أبّلينا. كونوا واعين لأبّلينا عبر الانتباه إليها بكل حواسكم، حاسة واحدة في كل مرة. الآن انظروا إلى أبّلينا واسمحوا لأنفسكم أن تتخيلوا قصتها. منذ أن كانت زهرة صغيرة غير آمنة على شجرة في بستان. حصلت أبّلينا على سيرة ناجحة. خذوا مخيلتكم إلى البستان؛ إلى الشجرة والغصن والزهرة التي منها بدأت أبّلينا. تخيلوا الفترة الزمنية التي مرت بين ذلك الوقت والآن. تخيلوا المسافة التي تفصلكم أنتم عن البستان.

كانت الزهرة قادرة على تجنب تقلبات الرياح والمطر. ونجت أيضاً من هجومات الحشرات وأي عدد من الأخطار الأخرى التي كان بإمكانها أن تدمرها. ببطء تطورت الفاكهة من تفاحة صغيرة حامضة إلى تفاحة ناضجة كلياً بهذا الحجم. عندما نضجت، اقتطفت أبّلينا، ووضع عليها

علامة تصنيف، وحُفظت، وشُمِّعت، ثم نُقلت، ربما من آلاف الأميال. في رحلتها مع التفاحات الأخريات، كانت أحياناً مدفونة وغير مرتاحة، وفي أحيان أخرى كانت على السطح تستنشق الهواء العليل. تخيلوا أنكم تسافرون مع أبّلينا في رحلتها. من الممكن أن تكون الرحلة عبر البلاد قد أعطت أبّلينا بعض العلامات على وجهها.

في نهاية المطاف، بعد أن وصلت إلى المتجر، تم تقييمها ووضعها للبيع. تمنت أبّلينا أن يتم شراؤها قبل أن تصبح كبيرة في العمر وتفنى. لحسن الحظ، تجدون فيها قيمة وتقومون بشرائها لأجل السعر المعروض. وهي الآن جاهزة لأن تفي بوعدها، راغبة بالتضحية بنفسها لأجل تغذيتكم.

لدى كل عنصر حولكم مثل هذه القصة الرائعة التي تختلف من شخص لآخر. أحضروا انتباهكم إلى كل ما يحيط بكم، توقفوا قليلاً وفكروا كيف أن كل واحد من تلك الأشياء يؤدي دوراً في حياتكم. أشياء مثل الشريط اللاصق وأقلام الرصاص والحبر والورق وأجهزة النداء والهواتف المحمولة والألعاب والملابس وسيارتكم، هذه فقط بعض الأمثلة. ربما قد عمل مئات الآلاف من الناس مع بعضهم البعض لكي يحضروا لكم تلك العناصر اليومية المألوفة. إذا تمكنتم من تدريب أنفسكم على التفكير بهذه القصة، فسوف تطورون مهارة لتتعلموا واقعاً أكثر عمقاً ولتولوا انتباهاً أكبر لأنكم سوف تحصلون على احترام قد اكتشفتموه حديثاً لكل شيء. سوف تساعدكم هذه المهارة أيضاً على تجنب التسرع في الأحكام وسوف تساعدكم على أن تحسنوا قدرتكم لكي تجربوا أن تتفهموا الآخرين. يجعل مثل هذا الانتباه كل شيء مميزاً ويسبب اللطف الذي هو جزء أساسي من إزهاركم. إن اللطف صفة مهمة على نحو خاص لتحملوها لأجل أحبتكم وأصدقائكم.

إن حقيقة وجود مجموعة معينة من الأصدقاء والأحباء كجزء من حياتكم هي أعجوبة. وبما أن الكون كبير جداً، وبما أنه يوجد 7 مليارات منّا على هذا الكوكب، فإن احتمال وجود مجموعة معينة من الأشخاص في حياتكم هو احتمال ضئيل جداً، وبالتأكيد أقل من احتمال ربح اليانصيب. يمثل كل كائن بشري مرتبط فيكم أعجوبة حقيقية. فكروا بكل علاقة، في المنزل وفي العمل، وكأنها نعمة حقيقة، هدية وكنز.

وبواسطة قدرتكم على التفكير برحلات الآخرين، سوف تدركون أنكم وجدتم معظم الأشخاص والأشياء في مكان ما في وسط رحلاتهم. أنتم تلتقون بأهلكم، وبأزواجكم وزوجاتكم، وبأصدقائكم، في وسط حياتهم، أنتم لا تعرفون بداياتهم وقد لا تعرفون نهاياتهم. تعرفون معظم الأشياء في منازلكم في وسط رحلاتها، ليس في البداية، وربما ليس في النهاية أيضاً. فقط حين

تلتفتون إليهم وتفكرون بقصصهم كما يروونها هم، تستطيعون فهم غلاوتهم الفريدة وقصصهم الكاملة. معظم ما تملكونه اليوم كان ملكاً لشخص آخر وسوف يصبح ملكاً لشخص ما آخر بعد أن تمرروه. إن الغرض من معرفة هذا هو أن تدركوا أن معظم الأشياء في حياتكم هي فانية. سوف يساعدكم هذا الإدراك على الأرجح على تقدير كل شيء حولكم أكثر وأكثر. سيساعدكم هذا على أن تصبحوا أكثر لطفاً.

# Notes

[1←]

☺تمرين يساعد على زيادة مستوى السعادة لديكم.

[2←]

بعض الأفعال الحمقاء التي قمت بتجريبها (بنجاح) في المنزل تضمنت: وضع قبعة غريبة على رأسي، والرسم على وجهي، والمشي حول المنزل مع بالون مربوط إلى نظارتي، ووضع ورقة ملاحظات لاصقة على جبيني، ووضع وعاء على رأسي كأنه خوذة.